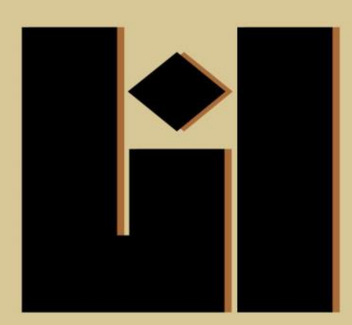




مين؟



الجزء الأول

سطر مستورد

نصوص حلقات بودكاست

أنت متعرفش أنا مين؟!

عن النرجسية وأهلها

مستوحى من كتاب

Don't You Know Who I Am?": How to Stay Sane in an "
Era of Narcissism, Entitlement, and Incivility.

Author: Ramani Durvasula

فهرس

المقدمة

سنة 2014 المليونير الشاب كونراد هيلتون كان حاجز فرست كلاس في رحلة متجهة من نيويورك للندن، وأول ما ركب الطيارة، وبعد ما بص حواليه بدأ يعلي صوته ويوصف باقي الركاب أنهم فلاحين، ولما المضيفة حاولت تهديه حاول يعتدي عليها، ولما باقي المضيفين حاولوا يمنعوه بدأ يقولهم أنتو متعرفوش أنا مين؟! أنا ممكن أرفدكوا كلكم، بابا يعرف صاحب شركة الطيران، دي في الحقيقة مكانتش أول مرة، وبابا فعلًا خرّجوه من حادثة مشابهة قبل كده كلِّفته 100 ألف دولار.

وفي 2009 مايلي سايرس وقفت تزعق لكاشير في محل برجر وتقولوا بجد أنت متعرفش أنا مين؟ أنا مايلي سايرس.

مش بس المشاهير هما اللي بيعملوا كده، ركاب العربيات الغالية وضيوف المطاعم، وحتى زباين السوبر ماركت اللي بنجيب منه جبنة واحنا مروّحين الناس اللي مبيحبوش يلتزموا بالقواعد، لكن بيصروا أن غيرهم يلتزم بيها، الراجل اللي مبيرضاش يقف في طابور، والراجل اللي بياخد أحسن مكان في صلاة الجمعة، ولو لقى غيره قاعد فيه يقوِّمه بحجة أنه هو اللي بنى الجامع.

"أنت متعرفش أنا مين؟!" هو شعار كل النرجسيين والاستحقاقيين اللي شايفين أن العالم لسه مديون لهم بكتير، اعتقاد أي حد أن لازم كل اللي

يقابله يعرفه ويقدَّره نابع من إحساس بالتميز والأفضلية على باقي الناس.

الاعتقاد دا ممكن يكون بسبب شهرة، أو فلوس، أو سلطة، أو أوهام عظمة.

في حالات بيكون سبب السلوك ده المخدرات أو الخمرة اللي بيخلوا الواحد يفقد جزء من وعيه بذاته، فلما بيتعامل مع الناس مبيقدرش يتعامل مع التوقعات العادية منهم، زي أنك تقف في طابور، أو متسوقش على سرعة 200 مثلًا.

في نوع تاني من الناس ممكن يكونوا بيستخدموا عبارة "أنت متعرفش أنا مين؟!" ودول هما المرضى فعلًا واللي عندهم انفصال مرضي عن الواقع، زي أن واحد يكون فاكر أنه المهدي المنتظر مثلًا، وبيظهر بردو أوقات مع مرضى اضطراب ثنائي القطب البيبولار.

الاهتمام في الكتاب ده منصب على النرجسيين الأشخاص المؤمنين بخصوصيتهم وبيحاول يفسر الظاهرة اللي بقت عالمية وبقت هي العادي الجديد كمان، الأشخاص دول معتقدين أنهم أكبر من القواعد وبيتعاملوا بطفولية لو حسوا أنهم مبيلاقوش الاهتمام اللي فاكرين أنهم يستحقوه.

الأشخاص النرجسيين حوالينا ممكن ميكونوش بيقولوا "أنت متعرفش أنا مين؟!" أو "ابن مين"، لكن ممكن يكون بنظرات عنيهم أو اتهامك علطول أنك بتضيّع وقتهم، مع أنهم هما اللي بيتأخروا عليك دايمًا.

"أنت متعرفش أنا مين؟!" هو صوت النرجسيين اللي طالع دلوقتي من كل مكان في الشغل والمدرسة وكل تجمع بشري.

يعني إيه توكسيك؟

سنة 2018 قاموس أكسفورد اختار كلمة توكسيك كلمة السنة، لكن مش علشان معناها الحرفي اللي هو سام، ولكن لارتباطها بعبارات زي علاقة سامة، أو شخص سام، أو ذكورية سامة، أو ثقافة سامة، والقاموس عرّف الكلمة بأنها الشيء السام، أو الضار، أو البغيض، طبعًا بالإضافة للمعنى الأصلي واللي ممكن يؤدي إلى الوفاة.

أصعب حاجة في الكتاب ده هو التعريفات النرجسية والسمِّيّة والاستحقاقية مش حاجات منفصلة، لكن في تداخل كبير بينهم، وإننا نقول على شخص أنه سام ده معناه أن ضار لينا وبيؤذينا.

الشخصيات النرجسية بتبقى في الأساس شخصيات معادية مبتقبلش النقد، بتحتقر الآخرين، مجادلة وقليلة الأدب في أوقات كتير. هل ده بسبب أنهم مبيقدروش يتعاطفوا مع غيرهم، أو لأنهم سطحيين، أو مليانيين بالغضب طول الوقت، أو محتقرين الناس؟ كل حالة وليها مصدرها الخاص.

الأشخاص السامين للأسف مش بيبان عليهم، وده اللي بيخلي الموضوع أصعب.

في ناس بيعاملوا الكل وحش، وفي ناس تانية أذكى وبيبقوا عارفين مين ممكن ياخدوه كضحية ومين محتاجين يبقوا قريبين منه دلوقتي، لأن ببساطة لو كل الناس شايفينك وحش مش هتلاقي حد تقعد معاه على القهوة، أو تروح معاه حفلة، أو تتجوزه.

ممكن حد يكون بيعامل موظفينه بطريقة وحشة جدًّا، لكن مراته شايفاه الزوج المخلص، ممكن يكون بيخون مراته، لكن شلة صحابه شايفينه النجم، ممكن يكون بيتحرش بالستات، لكن في ستات تانية شايفينه وسيلة أسرع للترقي، ممكن يكون الجار الودود، لكن في الشغل بيهين الموظفين اللي تحت إيده، وممكن تكون الأم اللي بتحب الولد اللي بيخلي شكلها حلو قدام الناس وتكره البنت اللي مش ناجحة كفاية أو جميلة كفاية.

الصعوبة بتبقى أن كل حد فينا بيبقى ليه تجربة مختلفة مع النرجسي، هتلاقي ناس بتقول ده بيعاملني كويس، مش ممكن أصدق أنه عمل كده.

واختلاف طريقة التعامل من النرجسي بيخلق سردية مش مترابطة عنه بين الشهود، وده للأسف بيزِّود الجرح عند الضحايا.

النرجسي بيشوف الناس فرص وأدوات وبيستخدمهم طبقًا للتعريف ده، لو أنت مفيد ليه النهارده هيحسسك أن الشمس مطلعتش غير عليك أنت بس النهارده، ولو مش محتاجك هيخليك تحس أنك في ليل طويل.

من المنظور ده نقدر نقول إن الشخص السام أو العلاقة السامة هي اللي بتخليك تحس أنك مش مرتاح ومتقزز.

تأثير الشخص النرجسي علينا مش دايماً بيكون سريع، لكن هيبقى تأثيره زي تأثير السموم اللي في البيئة حوالينا، بتاخد وقتها وبنشوف أثرها بعدين، والشخص السام هيخليك تحس بالتقزز يزيد مع الوقت، وكل ما العلاقة بتطول الإحساس بيزيد بشاعة.

في صعوبة تانية هنا في التفريق ما بين الشخص النرجسي والشخص مدعي الاستحقاق، لأن مش كل استحقاقي نرجسي، لكن غالباَ كل نرجسي هو استحقاقي، والكتاب بيحاول يوضح ده.

استخدام كلمة سام المستمر لوصف ناس معينة ضايق أشخاص كتير، لكن في جهد مبذول علشان نلاقي تعبير نعبّر بيه عن السلوك اللي بيسيء للغير وبيقلل من إنسانيتهم وقيمتهم وبيستغلهم، وفي ناس بردو بتقول إن كل حد من دول وراه حكاية خليته الشخص ده، وده صحيح، لكن العبرة هنا أن الإساءة بتجرح وبتؤلم.

كلمة سام أو توكسيك مش كلمة لطيفة أننا نكررها، لكن الأفعال دي بردو مش لطيفة، مفيش حد يستاهل يتعامل كأنه طوبة بتتشاط في الشارع.

واحنا مش هنا علشان نصدَّر حكم أخلاقي على الناس اللي بيتصرفوا بالنمط ده بأنهم سامين، لكن ده حكم على الأنماط دي أنها مراوغة ومدمٍرة.

ليه لازم نهتم؟

ما طول الوقت القادة بيتصرفوا بالشكل ده، ومش بس القادة، لكن زوار المطاعم، أو ركاب الطيارات، أو رواد المساجد، أو الناس اللي ماشيين في الشارع، وصحيح ممكن ميكونش لينا تعامل مباشر معاهم، هل وجود صاحب شركة نرجسي أو ممثل أو لعيب كورة هيأثر علينا في حاجة؟

الحقيقة أن الموضوع زي ما الحكمة القديمة بتقول التفاحة الفاسدة هتفسد باقي التفاح، احنا بنشوف ده حوالينا وحوالين أطفالنا طول الوقت في كل حتة؛ في المدرسة، في ماتشات الكورة، في الشغل، في التليفزيون، وبقى ده هو العادي الجديد، وبقينا بنقلل من قيمة الرحمة والعطف، خصوصًا لو بنتكلم عن الرجالة وبقينا بنعتبر الرحمة دليل مباشر على الضعف، والأشخاص دي بقت هدف سهل للاستغلال والتلاعب، بقينا نقدَّر اللي صوته عالي والأشخاص المؤثرين اللي فيهم الصفات دي بيبوظوا المجتمع بتأثيرهم عليه ناس كتير بقت حاسة أنها تستحق معاملة خاصة وأنهم لازم يكسروا القواعد.

أغنياء وأصحاب نفوذ كتير بيقولوا كلام يجرح، لكن مش مهتمين؛ علشان نفوذهم وفلوسهم هتقدر تحميهم من أي ردة فعل.

احنا في عصر كلنا فيه متأثرين بالنرجسية، إما بنمارسها، أو بنتاثر بيها، أو بنشوفها بتتمارس على غيرنا، والإنسان بيحاكي اللي بيشوفه، وكل ما نشوف أكتر هنتأثر أكتر، وهنعمل حاجات مكناش فاكرين أننا ممكن نعملها.

وفي عامل مهم بيسرّع من انتشار النرجسية الحديثة، وهو السوشيال ميديا اللي موجودة ومش هتختفي قريب على الأقل، واللي بقت وسيلة تواصل رئيسية دلوقتي، ووسيلة كمان لبناء الذات بالنسبة لناس كتير، ملايين بيطلعوا لايف كل يوم وبينشروا تفاصيل من حياتهم الشخصية، وده كل إيه غير تعبير عن "أنت متعرفش أنا مين؟!" والمساحة دي عمومًا بتبقى أرض خصبة لزرع بذور الإنسيكيوريتي أو انعدام الأمان النفسي للإنفلونسير والمتابعين.

لو قريت الكتاب ده أو بتسمع القراءة دي فأنت أكيد عندك شخص نرجسي واحد على الأقل في دايرتك؛ صاحبك، صاحبتك، زميلك، مديرك، أبوك، أمك، جارك، أختك، أو بتشوف أفعال نرجسية بشكل منتظم، زي أنك موظف خدمة عملاء مثلًا، أو بتركب المترو، أو بتفتح السوشيال ميديا، أو بتمشي في الشارع.

لكن مين أول نرجسي في حياتك؟

ممكن يكون أبوك، أو أمك، أو عمك، أو خالك، صاحبك أو صاحبتك في ثانوي، أو ممكن يكون أول حبيب أو حبيبة.

ولأن الأطفال ميعرفوش يعني إيه نرجسية فهما بيعتبروا نفسهم الغلطانين في كل الأحوال وأنهم مش كفاية، لأنه لو كان كفاية كان زمان باباه أو مامته مبسوطين.

ممكن تقعد سنين تتعامل مع نرجسي وأنت متعرفش، والشواهد على ده كتير لناس عاشت سنين مع شخص كداب وخاين وأناني ومكانوش حاسين أنه سام، وكانوا كمان حاسين أنهم هما اللي غلطانين. تكيفك مع

النرجسي مش وضع مثالي، لأنه بيخليك عرضة أكتر أنك تقع في علاقات مع نرجسيين تانيين، لأن مفهومك عن العلاقات اتغيّر، فهو بيبقى تكيّف مع شيء غير صحي.

العلاقات النرجسية، حتى لو هجرناها فهي هتفضل ليها أثر علينا في قراراتنا، في حكمنا على نفسنا، على قيمتنا، لحد ما نستوعب وناخد خطوات برة الدايرة السامة دي.

في الكتاب ده هنحكي عن إيه هي النرجسية؟ وإيه الأنماط المكررة اللي بيعملها النرجسيين؟ وهنشوف أنواع النرجسيين، مش كلهم بيقول "أنت متعرفش أنا مين؟!" بعضهم جذَّاب لدرجات مهولة، وهنتكلم عن النرجسيين في حياتنا لو كانوا أهالينا أو صحابنا أو زمايلنا أو حبايبنا، وإزاي تحافظ على سلامك النفسي في عالم بقت بتحكمه النرجسية.

النرجسية مش هتنتهي من العالم، وكلنا عارفين أننا ممكن منقدرش نسيب الشغل علشان المدير نرجسي أو نقاطع أهالينا علشان نرجسيين، وده مش هدف الكتاب أو القراءة، الهدف أننا نحاول نقلل من أثر النرجسية علينا وعلى أولادنا وعلى مجتمعنا، وكمان علشان لما تشوف حد بيقول "أنت متعرفش أنا مين؟!" تبتسم وتعرف أنت فعلًا بتكلم مين.

الفصل الأول

هل السخافة تعتبر تشخيص؟

في العادة بيتم توصيف جيل الملينيالز اللي هما من مواليد 80 لحد 94 عن طريق الأجيال الأكبر منهم أنهم جيل مُدَّعي الاستحقاق، لكن أسهل حاجة أننا نوصف الأجيال اللي أصغر مننا أنهم أنانيين، وده غالبًا اللي هيعلِّمه جيل الملينيالز لأولادهم أو لجيل زد الأصغر منهم.

والحقيقة أننا بدأنا نحس بالاستحقاقية تنتشر لما بقينا بنمدح الطفل في العموم من غير ما نربط ده بأفعال كويسة، زي أننا نقول لطفل عنده ست سنين أنه بطل خارق ويكبر ويبقى مراهق وتفضل الفكرة معاه، ويتخرج ويشتغل ويبدأ يسأل هو إزاي العالم مش شايف عظمته طول الفترة اللي أهله كانوا مهتمين فيها بس برفع ثقته بنفسه بدون اعتبارات تانية خلته مش قادر يتحمل أي خسارة أو رغبة معرفش يحققها، لأنه فاكر طول الوقت أنه مميز من غير ما ده ينعكس على نجاحات حقيقية.

النرجسية هي نمط مكون من الاستحقاقية، ادعاء العظمة، انعدام القدرة على التعاطف، الرغبة الدائمة في استقبال المدح والتأكيد من الغير، الاهتمام بالمظاهر العدائية، عدم الشعور بالأمان النفسي (الإنسيكيوريتي)، الحساسية الزايدة، الغرور، الاحتقار، ضعف القدرة على التحكم في المشاعر وإدارتها وتمريرها، وخصوصًا الغضب.

النرجسية هي نمط سام، ولو كان هو طريقة تعامل الإنسان مع العالم فهو بالتأكيد غير صحي بالنسبة للناس المحيطين بالنرجسي، وليه هو بردو، لكنه للأسف مبيبقاش عنده القدرة أنه يعرف ده.

في فترة رئاسة دونالد ترامب لأمريكا حاول أطباء نفسيين تحليل شخصيته ووصفوها بالنرجسية، وده خلى مؤيدينه يردوا بأن الطبيب ميقدرش يشخَّص حد بدون ما يخصعه لتقييم طبي في العيادة، وده كلام صحيح بدرجة كبيرة، لكن ده ميمنعناش أننا نقدر نوصف أفعاله بأنها سامة وصعبة أو نرجسية كمان زي ما بنوصف الشخص الودود والشجاع بدون تقييم طبي.

مفيش علامات واضحة نقدر نعرف بيها الشخص النرجسي، مالوش قرون مثلًا، هو ممكن يكون راجل أو ست، ممكن يبقى شاب أو عجوز في آخر حياته، ممكن يبقى مصري أو أمريكاني، مسلم أو مسيحي، ومنقدرش نستبعد حد من أنه ممكن يكون نرجسي لمجرد أنه مشهور بأعماله الخيرية مثلًا، أو عضو مجلس إدارة مؤسسة كبيرة، أو إمام مسجد، أو قس في كنيسة، بالعكس الوضعية اللي الناس دي فيها بيكون أصعب أنهم يحافظوا على السلوك السليم، لأنهم ببساطة يقدروا يتصرفوا بشكل سام من غير ما يتحملوا أي عواقب، المدهش هو كم المفاجأة اللي بتظهر على وشوش الناس لما حد من المشاهير يعمل حاجة سامة، وكأنهم محصّنين من الخطأ، الحقيقة أنك تكون أستاذ جامعة أو سواق تاكسي عندك مليون جنيه في البنك أو مستني المرتب آخر الشهر، مفيش حد وضعه الاجتماعي بيديله حصانة من التصرفات السامة.

لكن بيجي هنا السؤال: هل النرجسيين سعداء؟

الإجابة القصيرة هي في أغلب الأحوال لا، النرجسيين جواهم غير مستقر وعدم شعور بانعدام الأمان النفسي إنسيكيوريتي، حاسين دايماً أن في حاجة ناقصة، أو في عيب، وده بيصدر إحساس بعدم الراحة وبيخليهم يتعاملوا بطريقة تخلي اللي حواليهم مش مرتاحين زيهم.

الإحساس اللي بيبجي من عدم قدرتهم على التعامل مع الإحباطات مع عدم مرونتهم النفسية مش مريح خالص، وده بيدفعهم أنهم يستخدموا الناس اللي حواليهم علشان يخرّجوهم من الإحساس ده.

لو قابلت النرجسي في يوم سعيد هتلاقيه فوق السحاب وحاسس بقيمته بزيادة، لكن لو قابلته في يوم الحاجات ممشيتش على هواه هتلاقيه بارد وممكن مرعب كمان بالنسبالك.

المشكلة عند النرجسي أن مفيش حاجة كفاية هو مش كفاية، وأنت مش كفاية، والعربية مش سريعة كفاية، والشغل مش مهم كفاية، والسفرية مكانتش حلوة كفاية، وخطيبها مش غني كفاية، وخطيبته مش حلوة كفاية، أهلهم مكانوش بيدعموهم كفاية، ودايماً بيجروا ورا هدف مستحيل يوصلوا له، خليك حواليهم مدة كفاية أنت نفسك هتحس أنك مش كفاية.

وللأسف دي مش طريقة مريحة للحياة وهما عايشين بيها طول الوقت وكمان بيطلعوها على الناس اللي حواليهم.

إيه هي النرجسية؟

في اختلاف بين الباحثين والأطباء الممارسين على تعريف النرجسية، الأطباء شايفينها تعبير عن انعدام الأمان النفسي أو الإنسيكيوريتي، وأنها بتكون تعويض زائد عن الإحساس بالنقص ده، أما الباحثين شايفنها فردانية ورغبة في التعبير الدائم عن الذات ويقين زائد، وفي التعريف ده لقوا مصدرها هو التقدير الزائد للذات.

في باحثين تانيين بيفسروها من خلال نموذج السمات الشخصية الخمسة "فايف فاكتور موديل" اللي بيحلل الشخصية من خلال خمس جوانب، هي: العصابية، والانفتاح على التجارب، والضمير، والوفاق مع الآخرين، والانبساط مع الآخرين، كلنا على درجة من الخمس جوانب دول والحاجات اللي محققين فيها أعلى درجة وأقل درجة بتدي لمحة عن شخصيتنا وبتسمح للمعالجين أنهم يفهمو احنا بنفكر إزاي وبنتعامل مع المشاكل والمسؤوليات إزاي، وكمان بتبقى مؤشر بالنسبالهم على احتمالية الإصابة بمرض نفسي.

بالنسبة للنرجسي هو بياخد درجات عالية في الانبساط مع الآخرين ودرجة قليلة جدًّا في الوفاق معاهم، وبالتفصيل أكتر النموذج بيوصف النرجسي أنه أكتر من العادي في الغضب ومتأكد من رأيه طول الوقت وفاعل في أغلب الأوقات وبيدوّر على الإثارة علطول، وأقل من العادي في وعيه بذاته وفي المشاعر والحنية وفي الثقة والإيثار والتواضع والمطاوعة ومبيقولش دايمًا اللي هو عاوزه بيلف وبيدور.

الغريب في الموضوع أن بعض الصفات اللي بيتوصف بيها النرجسي ممكن نكون بنحبها في الأشخاص عمومًا زي الثقة بالنفس، بس لو كملنا الصورة هنلاقيها مرتبطة بصفات تانية زي سرعة الغضب وعدم التوافق مع الآخرين.

الأطباء الممارسين ممكن يكون عندهم رؤية أوسع من البحث الأكاديمي بحكم تجاربهم وهما بيقولوا إن جذور الموضوع جاية من انعدام الأمان النفسي "الإنسيكيوريتي"، واللي ممكن يوصفه أصحابه أنه حب للذات أو ثقة بالنفس هو في الحقيقة خط دفاع عن النفس الضعيفة الهشة سهلة الكسر.

تقدير النرجسي لذاته دايمًا تحت التهديد، علشان كده بيحتاجوا تقدير خارجي مستمر علشان يسكِّتوا الصوت اللي بيقولهم أنتم ضعاف، وعلشان كده النجاحات السطحية المبهرجة مهمة جدًّا ليهم، بالنسبة لغير النرجسيين لو جبت عربية جديدة فهتتبسط بيها، ولو مجبتش فتمام، إنما النرجسي فده شيء أساسي لا يمكن الاستغناء عنه، لأنه رد على الصوت اللي جواه اللي بيقوله أنه فاشل.

انعدام الأمان النفسي "الإنسيكيوريتي" عند النرجسي مختلف كتير عن انعدام الأمان النفسي عند الناس العادية اللي بيتعاملوا معاه كل يوم.

انعدام الأمان النفسي المرضي بيخليه يدوّر على اللي زيه عند الناس ويدوس عليه، وده بيخلي الناس يفقدوا توازنهم ويحسوا بأحاسيس بشعة، علشان كده بيسموا النرجسي هو مصاص المشاعر، علشان

بيسحب من الإنسان كل تقديره لذاته ويسيبه ويروح يدوّر على ضحية تانية يحمي بيها نفسه الضعيفة.

انعدام الأمان النفسي بيخلي الناس خطرين وبيحولهم لأطفال أنانيين والثقة الزايدة بالنفس مش فضيلة، هي بس تعبير عن فقدان القدرة على تقدير الذات والحكم على العلاقات وعلى مقدار التأثير على الناس.

أغلب النرجسيين فردانيين، لكن مش كل الفردانيين نرجسيين.

الاستحقاقية كلمة مهمة في البناء المعرفي لمصطلح النرجسية، ومعناها اللغوي هو اعتقاد الإنسان بأحقيته في مميزات معينة، وهي مش دايمًا ليها معنى سيء زي أننا نقول مثلًا إن خريج الجامعة يحق له دراسة الماجستير، لكن بيكون ليها معنى سلبي لما بتعبر عن توقُّع غير مستحق لمعاملة مميزة على طول الخط.

هل كل مدعي الاستحقاقية نرجسيين؟ الإجابة لا، ممكن حد يبقى مدعي الاستحقاق علشان راجل مثلًا أو علشان أمريكاني، وممكن الفلوس والسلطة تخلي الناس يحسوا أنهم يستحقوا معاملة مميزة.

ومثلًا حد اتعوِّد عنده سوّاق وطبّاخ ومساعد شخصي، ممكن مع الوقت يوصّلُّه إحساس أن الناس موجودة علشان تخدمه، وده ممكن يتداخل في علاقاته مع زمايله أو عيلته، وده حقيقي بيبقى شعور غير مريح لما تبقى حوالين شخص بيتعامل بالطريقة دي، لكن لو هو مش نرجسي حقيقي وبيقدر يتعاطف مع غيره ويحترمهم، لكن بس بيبقى مرتاح لما الناس تخدمه هيرجع تاني للعادي وهيطرد الفكرة.

هل النرجسية مرض نفسي؟

حسب اتحاد الأطباء النفسيين الأمريكيين فإن تشخيص حد باضطراب الشخصية النرجسية لازم يبقى عنده خمسة على الأقل من الحاجات التالية:

1. إحساس بالعظمة والأهمية زي الإحساس بالموهبة والتوقع بالاعتراف بيها والتعامل على أساسها من غير تحقيق إنجازات بيها.
2. خيالات بتحقيق نجاحات كبيرة في الفلوس والسلطة وأنه هيلاقي الحب المثالي.
3. الإحساس بالاستثنائية وأن محدش هيفهمه غير حد استثنائي زيه.
4. انتظار المدح والتقدير الدائم.
5. إحساس باستحقاق معاملة مميزة مهما كانت الظروف وأيّا كان الحضور.
6. التلاعب بالغير للحصول على منفعة شخصية.
7. فقدان القدرة على التعاطف مع الآخرين والإحساس بمشاعرهم.
8. الحسد والحقد أو الشعور بأن الناس بيحسدوه أو بيحقدوا عليه.
9. إظهار الغرور والقيام بأفعال خبيثة.

وفي 2013 تم تعديل المعايير وبقت أولًا أنه لازم يبقى عنده حاجة من الحاجتين دول الخاصين بآلية التفكير الذاتي:

1. مبيقدرش يوصف نفسه بعبارات واضحة، ومعندوش تقييم ثابت لنفسه، وبيستنى دايمًا مدح وتأكيد من اللي حواليه، وده لأنه معندوش تقييم واضح وحقيقي لنفسه، يعني يمكن في يوم يقول أنه أنجح شخص في العالم، ووقت تاني يقول أنه أفشل شخص على الكوكب، أو ممكن يبرر أنه منجحش لأن العالم ببساطة مقدرش يقدَّر موهبته. مبيقدرش يتعامل مع مشاعره، فلو الدنيا ماشية على مزاجه بيبقى طاير في السما، ولو العكس بيتحوِل لكائن بيحكمه الغضب.
2. بيحط أهداف لنفسه بناءً على اللي الناس بتقدره وعايزاه، علشان كده السوشيال ميديا مكان مثالي لأنه تقدر تقيس ده من خلال اللايكس والتعليقات والمشاهدات، ولما بيحط أهداف بيحطها عالية قوي بالمقارنة بإمكاناته زي أني هبقى أحسن لاعب كورة في التاريخ أو هبني خمسين عيادة طبية في إفريقيا، ويبدأ يتكلم عن أهدافه دي كأنها حصلت خلاص، أو العكس بيحط أهداف قليلة جدًا، وده بيبقى تعبير عن أنه أكبر من الظروف وأنها مينفعش تقيَمه زي الطالب اللي يقعد في الحصة مقتنع أنه أذكى من المدرس وأنه مش هيضيّع وقته يسمع الحصة ويذاكر.

يبقى عنده حاجة واحدة من التوصيفين دول زائد حاجة واحدة من التوصيفين الجايين الخاصين بالتعامل مع الآخرين.

3. انعدام القدرة على إظهار التعاطف مع أحاسيس الآخرين واحتياجاتهم مع أنه في نفس الوقت منتظر المدح والتقدير منهم واعتياده على التضخيم من قيمة الأشخاص في دوايره لاعتقاده أن ده بيزوِد من قيمته هو شخصيّا، بالإضافة لظنه أنه تأثيره على غيره طاغي وأكتر ممّا هو موجود في الحقيقة.

4. سطحية علاقاته العاطفية، خصوصًا أنه مبيقدرش يبقى لوحده لفترات طويلة وبيحتاج الطرف التاني دايمًا علشان يحسسه بقيمته، وده واللي بيخليه يختار الشريك بناءً على شكله، أو فلوسه، أو وضعه الاجتماعي علشان يحسِن صورته قدام العالم.

في النهاية التشخيص مش هيتم إلا إذا كان الشخص عنده السمات المرضية اللي قولناها متأصلة في شخصيته واستمرت لفترات طويلة كافية للاستدلال وفي ظروف مختلفة زي الشغل والبيت والعيلة.

في بعض الحالات النرجسي بيكتشف قد إيه أنه مؤذي لغيره وأنه إزاي قضى حياته كلها بالشكل ده، ويبدأ يقول أنا محتاج أتغيّر، وده ممكن بيحصل لما الشخص بيكبر في السن، أو موجة نجاحه المهني خلصت، أو فقد علاقاته العاطفية وبقى وحيد، ومع الوقت ده بيسببله أذى نفسي كبير، لأنه بيحس بكم الفراغ اللي جواه والأوهام اللي كان بيطاردها طول عمره، لكن ده أكيد بيكون أفضل ليه، لأن دايمًا النضوج مؤلم.

في كتاب لدكتور آلان فرانسيس بيقول إننا مينفعش نشخَّص حد باضطراب الشخصية النرجسية إلا إذا كان بيحس بألم ذاتي، وللأسف قليل جدًّا من النرجسيين بيحسوا بده وبيعتبروا اللي هما بيعملوا مش أكتر

من تسويق لنفسهم مع أنهم في الحقيقة بيستخدموا التلاعب والاستغلال علشان يوصلوا لأهدافهم، فاعتبارهم مرضى نفسيين في الواقع بيقلل من أصحاب المرض النفسي الحقيقيين اللي بيواجهوا المرض بشجاعة وبيتألموا بسببه.

هل يمكن معالجة النرجسي؟

بما أن أغلب الأمراض النفسية ليها أدوية وطرق علاج ممكن تقلل من أثرها، فهل ده ممكن يحصل مع النرجسي؟

في حالات الطبيب ممكن يساعد النرجسي أنه يتعاطف مع غيره عقليّا، لكن من غير مشاعر ورا التعاطف ده، ممكن يفهم أنت ليه غضبان، يفهم بس، لكن مبيظهرش معاها أي مشاعر، وبدون مساعدة المتخصص مكانش يمكن ده يحصل.

ومفيش دلائل واضحة أن في حالة تم علاجها تمامًا من النرجسية، لأنه في العادة مبيبقاش عارف أنه عنده اضطرابِ نفسي، لكن في حالات بيقدروا يمتنعوا عن عادات وأفعال معينة حسِنت من جودة تعاملهم مع غيرهم زي أنهم يلتزموا بمواعيدهم أو يتحملوا نتيجة أفعالهم النرجسية، لكن في حالات كتير التدريب ده بيروح هدر مع أول حالة إحباط وبيرجعوا لحالتهم الأولى، لأنهم حساسين جدًّا لأي حاجة تقف في طريقهم أو تنتقدهم، وفي العموم النرجسيين بيكونوا أول ناس بيسيبوا العلاج لما ميلاقوش أي تقدم.

في النهاية النرجسي اللي بيحاول يتغيّر لازم يبقى عنده التزام كامل مع المعالج وتمرينات يومية لتعديل الأفعال النرجسية مع الناس اللي حواليه، ويمكن أهم حاجة ممكن يتعلِّمها هو أنه بدل ما يرد بتلقائية على الناس يبدأ يستجيب بطريقة أكتر عقلانية، وبدل ما يستخدم الطريقة اللي اتعوِد عليها يستخدم عقله لثواني قبل ما يقول أو يعمل أي حاجة.

اعتبار النرجسي صاحب اضطراب نفسي من غير ما يكون بيحس بأي ألم، لكنه بيسببه للآخرين وبياخد بسببه امتيازات ونجاحات يمكن ميكونش بيضيف للعلم والعالم حاجة دلوقتي، فالأولى أننا نركز على الأنماط النرجسية والأفعال النرجسية ونعامل أصحابها على الأساس ده.

الفصل الثاني

تشريح النرجسية

ممكن نفهم الشخصية النرجسية أكتر لو حاولنا نحلل ونشرح السمات اللي بتحركها واللي ممكن نقسمهم لخمس مجموعات أساسية وهنحاول نبيِن أنماط الأفعال والأفكار اللي بتنتج عن السمات دي وامتى تكون سامة وامتى تكون عادية وإزاي الأنماط دي بتأثر على الشخص المرافق للنرجسي وبتحسسه بإيه وإيه أثرها في نفسه.

اللي بيخلنا نعتبر الأنماط دي نرجسية هو استدامتها وتكرارها عكس الأشخاص غيرِ النرجسيين اللي ممكن يعملوا حاجة أو اتنين وبعدين يعتذروا وغالبًا مبيكرروهاش تاني.

المجموعة الأولى هي مجموعة السمات الشخصية زي عدم القدرة على التعاطف، والتلاعب، والغيرة، والكدب، وحب السيطرة، والمجموعة دي ممكن تكون السبب في فشل أي علاقة، لأنها بتخلي كل لقاء هو تحدي للخروج بأقل خساير، وكل ما العلاقة كانت أقرب كل ما كان التحدي أصعب.

المجموعة التانية هي المجموعة السلوكية زي السطحية، والمظهرية، والبخل، والحسد. يمكن المجموعة دي اللي بتبقى واضحة أكتر، لأنها بتترجم لأفعال زي أننا نشتري حاجات غالية ونقعد نتكلم عليها أو نعمل عمليات تجميل كتير، وبتبقى أكيد واضحة جدًّا في برامج تليفزيون الواقع.

المجموعة التالتة هي مجموعة المشاعر وعدم القدرة على إدارتها، وده بينتج عنه الغضب والشعور بالعار وعدم القدرة على تحمل الوحدة، وده كله بيخلي الشخص غير متوقع وبيدينا أحاسيس وتقييمات متضاربة عنه.

المجموعة الرابعة هي المحموعة العدائية، واللي فيها الشعور الدائم بالاستحقاق، والعظمة، والغرور، والشماتة، والرغبة في الانتقام، والاستغلال، والعدائية السلبية.

المجموعة الخامسة والأخيرة هي المجموعة الإدراكية اللي هنلاقي فيها الشك، والحساسية الزايدة، والرياء، والفهم المحرف للعدالة.

السؤال هنا أنا بعمل حاجات من دي وعندي بعض الصفات دي، هل أنا نرجسي؟ الإجابة هتبقى أن النرجسية هي نمط من الأفكار والأفعال بيستمر لفترة طويلة، وكلنا لأننا بشر ممكن نعمل حاجة أو أكتر من الحاجات زي أننا نغيّر من شخص غني أو نلقَّح بالكلام على حد مضايقين منه ده كله ميخليناش نرجسيين إلا لو دي بقت شخصيتنا وبنتعامل بيها أغلب الوقت.

المجموعة الأولى: السمات الشخصية

السمات الشخصية يمكن هي أكتر الحاجات المؤلمة في تعاملنا مع النرجسي، لأنها بتبقى في طبيعته وبتحدد طريقة تعامله مع الناس، وده بيخلينا مش مستريحين في التعامل معاه ونبدأ نقلق، وممكن كمان نبدأ نشك في نفسنا أو نحس بالعجز.

ونقدر نقسمها هنا لـ 8 أنماط، وهي:

1. انعدام القدرة على التعاطف.
2. التلاعب.
3. الإسقاط.
4. الكذب.
5. عدم احترام الحدود الشخصية.
6. الغيرة.
7. التلاعب العقلي.
8. الرغبة في السيطرة.

وهنتكلم عن كل نمط لوحده.

1. انعدام القدرة على التعاطف

انعدام القدرة أو الرغبة على فهم تجارب ومشاعر الآخرين وعدم وضع اعتبار لحجم تأثير الأفعال على الآخرين. انعدام القدرة ده ممكن يكون هو الدافع ورا البرود والبعد اللي بنحسه مع ناس وجودنا معاهم بيبقى

كأننا قاعدين قدام مراية مبنشوفش أي رد فعل أو تفاعل منهم مهما اتكلمنا وحكينا.

النرجسيين ممكن يفهموا الشخص زعلان ليه، بس مش هيبنوا عليها أي حاجة في أفعالهم أو أفكارهم.

النرجسيين ممكن يعيطوا وهما بيتفرجوا على فيلم، لكن لو نفس المشهد حصل قدامهم في الحقيقة مش هيحسوا بأي حاجة. مهما حاولت تتواصل معاهم مش بيسمعوا ومش بيهتموا بحد أقل منهم، ودول تقريبًا كل الناس.

انعدام القدرة على التعاطف هو اللي بيخلي علاقتنا بالنرجسيين صعبة سواءَ كانوا أهالينا، أو أصحابنا، أو حبايبنا، لأن عواطفهم الداخلية مش متطورة وناضجة كفاية، وده بيبان في التعاطف أو في قدرتهم على التعامل مع مشاعرهم الداخلية، واللي بيمنعهم أنهم يهتموا بمشاعر غيرهم.

انعدام التعاطف ممكن يبقى في المستويات العادية لما ميبقاش نمط متكرر أو لما تبقى تحت حدث ضاغط، زي أن ابنك تعبان مثلًا أو اترفدت من الشغل ومهتمتش تركز غيرك حاسس بإيه أو محتاج إيه، لكن في العادة لما بتفوق بتحس بالذنب، وممكن تقدم اعتذارك وبتحاول متتصرفش بالشكل ده تاني،

لكن انعدام التعاطف المرضي نقدر نحسه لما يكون الشخص نادرًا ما بيهتم بمشاعر وأفكار غيره، ومبيسمعش حد، وبيقاطع اللي بيتكلم، لأنه مش مهتم أنت هتقول إيه، ودايمًا شايف احتياجاته أهم من احتياجات

أي حد تاني، ولو يوم سألك عن حالك بيبقى مش منتظر إجابة منك وبيحاول يقلل من التحديات اللي بتواجهك مقابل أن تحدياته هو أكيد أصعب بكتير.

انعدام القدرة على التعاطف بيحسسنا بأن صوتنا مش مسموع، بأننا شفافين ومش مفهومين، وبالتالي بنحس بألم داخلي.

2. التلاعب

التلاعب حاجة شبه فكرة اللعب بالعرايس، الشخص فيه بيحلل الموقف ويبدأ يستخدم الناس اللي موجودين علشان يحقق اللي هو عاوزه من غير وضع أي وزن أو اعتبار لرغبات ومشاعر الناس اللي هو بيتلاعب بيهم.

المتلاعب الشاطر ممكن يسيبك لفترة بعد ما الموقف يخلص حاسس أنك مبسوط وأنك عملت اللي أنت عاوزه، وفي الآخر لما تكتشف اللي اتعمل فيك بتبدأ تحس بالألم، وبالتالي التلاعب هو فن البيع في أفضل صورة ليه.

التلاعب بيخلي النرجسيين بيحافظوا على تقديرهم المهتز بأنفسهم، وافتقادهم للتعاطف بيخليهم مش مهتمين بمشاعر غيرهم ومين ممكن يتأذي أو يتألم، في الحالة دي المتلاعب بيتعامل مع الناس على اعتبار أنهم أدوات لتحقيق مراده ويمكن التخلص منهم بعد ما أهميتهم تخلص، وبالشكل ده الحياة بالنسبالهم بتبقى معادلة صفرية فيها فايز واحد والباقي خسرانين.

مفيش حاجة اسمها تلاعب صحي، لكن في أوقات بنحاول ندلَّع حد معين قبل ما نطلب منه طلب سخيف أنه يسلفك فلوس أو يوصلك مشوار بعيد مثلًا وأوقات بنطلب وساطة حد الناس بتحترمه علشان يخرّجنا من التزام مش عاوزين نعمله، وفي الحالات دي بردو الوضع مبيكونش مثالي، لأنه يعتبر تلاعب وحتى القليل منه ممكن يفقد الناس الثقة فينا ويجرحهم.

في حين إن التلاعب المرضي بيبقى حاجة زي أنك تستخدم أحداث قديمة علشان تحسس غيرك بالذنب والضعف قدامك وتاخد اللي أنت عاوزه، وممكن يتطور التلاعب ويتحوِّل لحاجات أصعب زي الاستغلال والابتزاز.

التلاعب بيحسسنا أننا أغبياء ومنتهكين وممكن نفقد الثقة في الناس.

3. الإسقاط

الإسقاط هو آلية دفاعيه نفسية بيستخدمها الشخص بدون تفكير بأنه يتهم غيره بعيوبه ومخاوفه، هو زي مثلًا حد بيكدب فيتِّهم غيره أنه بيكدب، الراجل اللي بيخون هيتِّهم مراته أن هي اللي بتخون.

النرجسيين في العادة بيبقوا أشخاص هشين، والإسقاط بيبقى وسيلة لمعاقبة الآخرين على عيوبهم هما الشخصية، بسبب عدم نضجهم وعدم معرفتهم لقدراتهم وعيوبهم زي ما يكونوا حاسين أنهم بيتصرفوا غلط،

لكن عقلهم لسه مش قادر يستوعب ده، فبدل ما بيحاول يفهم بيبدأ يرمي التهم على غيره.

واستقبال الإسقاط بيبقى شيء صعب جدًّا، لأننا طول الوقت بنواجه اتهامات بحاجات احنا معملتهاش فبنبدأ نشك في نفسنا.

لكن كلنا بيحصلنا مواقف بنكون فيها مضغوطين مش قادرين نستحمل الإحساس بالخوف أو الذنب، فبنبدأ نزيح الضغط ده من علينا ونحطه على حد تاني ده بيحصل من وقت للتاني وهيفضل في المستوى العادي ما دام مبقاش شيء بنعمله بشكل دوري ومستمر وبنحاول منكرروش تاني وبيتحوِّل لشكله المرضي لما يبقى وسيلة دفاعنا الأولى لما بنواجه أي مشاعر مزعجة.

الإسقاط بيحسسنا أننا مش مفهومين ومحتارين وممكن نبدأ نشك في نفسنا.

4. الكدب

الأشخاص النرجسيين بيكدبوا باستمرار وبيبقى من الصعب أننا نثق فيهم بعد كده، لكن في أوقات بنبقى محتاجين حد نثق فيه فبنفضل نطلعلهم مبررات.

دافع النرجسي في الكدب بيبقى لتجنب العقاب على حاجة عملها أو لتبريرها، وده بيبقى الدافع الأكبر أنهم يبرروا كل حاجة عملوها علشان يحافظوا على إحساسهم الهش بنفسهم وقيمتهم، وللأسف هما مبيبقوش فاهمين أبعاد الكدب ده وبيأثر على غيرهم إزاي، ومع الوقت

ده بيقلل من الثقة والاحترام والنرجسيين بيبقوا متمرسين في الكدب، ومع الوقت ممكن الكدب يتحوِل اللي غش واضح.

إنما لو بررنا مثلًا تأخيرنا بأن الطريق زحمة أو لغينا خروجة بحجة مش حقيقية فدا ممكن يبقى في حدود الكدبة البيضا ما دامت مش هتضر حد وما دام مبقتش نمط متكرر بنعمله علطول.

لكن الغريب أننا بنبقى أفضل في الكدب مع الوقت كل ما نكدب أكتر، وممكن مع الوقت نبقى كدابين محترفين لو ما خدناش بالنا.

في ناس الكدب عندهم بيبقى أكتر من الحقيقة، بيبقوا كأنهم عايشين حياة مزدوجة وبيبقى سهل قوي عليهم ينصبوا على الناس بدون أي شعور بالتوتر أو القلق.

الكدب بيحسسنا بانعدام الأمان والشك الدائم والغضب.

5. انتهاك الحدود الشخصية

هنا ممكن نوصف الشخص النرجسي بأنه وقح أو بجح لأنه بيسأل أسئلة حساسة وشخصية من الواضح أن الشخص التاني مش عاوز يتكلم عنها، وده كله بسبب إحساسه باستحقاقيته أنه يعرف كل حاجة، وكمان ممكن يديك نصايح بطريقة فجة ومش مريحة من غير فلاتر، ممكن في ناس توصفهم أنهم صرحاء، لكن لكل شيء حدود.

النرجسيين في العادة بيكونوا أقرب أنهم يخونوا شركاءهم، وده ممكن بيبدأ من منطقه انتهاك الحدود الشخصية سواءً في الشغل أو المعارف، الموضوع بيزيد لو عندهم سلطة مدير مثلًا في الشغل والطرف التاني في

العادة بيبقى تحت هيمنة الشخص النرجسي، فالعلاقة بتوصل لمنطقة مش مريحة من علاقة الرئيس بالمرؤوس.

يمكن عدم احترام الحدود الشخصية دايمًا حاجة مش لطيفة، لكن في علاقات بين المعارف ممكن يكون فيها مساحات أوسع للمشاركة ما دام الطرفين معندهمش مشكلة، لكن في بعض الحالات بيبقى في طرف مش مرتاح بس مبيحبش يقول علشان يحافظ على العلاقة، فعلشان نحافظ على علاقاتنا صحية محتاجين من وقت للتاني نراجع حدودنا ونتكلم مع الطرف التاني لو حاجة مضايقاه من حجم تدخلاتنا.

انتهاك الحدود الشخصية ممكن يكون في صورة أننا نستخدم زمايلنا في الشغل، خصوصًا لو كانوا إداريًّا أقل مننا في الرتبة، زي أننا نطلب منه يشتريلنا حاجات شخصية، أو ياخد كلبك يومين وأنت مسافر، أو ممكن تكون من خلال مشاركتنا تفاصيل حياتنا الشخصية معاه، وممكن يكون هو مش مهتم أو بيتأذي منها، أو ممكن يكون بأننا نبعت هدايا في توقيتات غير مناسبة أو نبعت رسايل فيها إيحاءات جنسية، ومهم كمان نوضَّح أن من ضمن انتهاك الحدود الشخصية أننا نعامل أولادنا المراهقين أنهم لسه رضع ومنسمحلهمش ياخدوا قراراتهم بنفسهم ونفضل ننتقدهم على طول الخط.

انتهاك الحدود الشخصية بيحسسنا بأننا مهددين دايمًا مش مرتاحين ومنتهكين، وفي حالات تانية بنحس بشعور زائف بالخصوصية.

6. الغيرة

الغيرة بتنعكس في حاجات زي الحسد أو الحماية الزايدة للحاجات اللي بنحبها، واللي ممكن تبقى بسبب طفولة تنافسية، أو حالة خيانة في الماضي، أو الحساسية الزايدة، أو انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي، وممكن بردو تكون في حالات بنواجه فيها خطر حقيقي في مساحاتنا الآمنة.

الغيرة ممكن تبقى في أن الشريك بيقضي وقت أطول برة البيت أو مع ناس تانيين، أو ممكن تكون من علاقة اتنين ناجحة وسعيدة، أو ممكن تستمر بين الإخوة ونفضل مركزين أن أخونا بياخد معاملة مميزة من أهلنا لحد دلوقتي، أو أن أختنا نجحت وجوزها شخص مريح، أو أنها اشترت بيت كبير وأنا لسه عايشه في إيجار.

الغيرة قايمة عمومًا على انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي والنرجسيين عندهم ده.

كلنا حسينا بالغيرة في لحظة ما في حياتنا من إخواتنا أو أصحابنا أو واحد كسب مليون جنيه ده كله ممكن يبقى عادي لو فضلت في حالتها القصيرة اللي مبتاخدش وقت طويل عكس النرجسيين اللي غيرانين طول الوقت لأنهم عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور وحساسين بزيادة وشكاكين.

لو جوزي بيشتغل معاه زميلة حلوة وبيقضي معاها 8 ساعات كل يوم هيكون من الطبيعي أني أغير، أو لما نفتح السوشيال ميديا ونلاقي حد ناشر تفاصيل أنه سافر نص العالم وأولاده في مدارس غالية وراكب عربية

بحلم بيها أكيد لازم أغير، بس هيساعدنا أكتر أننا نتعامل مع فكرة أن ده العادي ودايمًا هيبقى في حد عنده حاجة مش عندي.

الغيرة بتعتبر مرضية لما يبقى الخبر الحلو عند غيرك بيسببلك شعور سيء أو يخليك تعترض بشكل علني على حظه وتصرح أنه ميستاهلش اللي هو فيه وممكن كمان تسيء ليه.

وكمان ممكن تتطوّر لأفعال زي أنك تراقب شخص وتمشي وراه وتبص على كل تعليقاته على السوشيال ميديا وتشوف بيتفاعل مع مين وتلاقي نفسك في النهاية بتتهمه بالخيانة.

الغيرة لو كانت جوا العيلة فهي بتخلق وضع مش مريح بالمرة مين أخد أكتر ومين المفضل، وده بيخلينا طول الوقت بنصوّر الأحداث القديمة بصورة أكبر من الحقيقة وده بيبقى المبرر لغيرتنا.

الغيرة بتحسسنا أننا منتهكين وأن في حد بيهاجمنا ومش بيحترمنا.

7. التلاعب النفسي والعقلي أو جاسلايتنج

ظهر التعبير جاسلايتنج لأول مرة في مسرحية سنة 1930 كان الزوج فيها بيوطي نور اللمبة ولما الزوجة تلاحظ خفوت الضوء ينفي هو أن ده حصل، ويرجع يعليها تاني، وهي تلاحظ، وهو ينفي، وده كان علشان يخليها تفقد الثقة في نفسها وحواسها، وبالتالي تتجنن والنمط ده لسه بيحصل لحد دلوقتي في علاقات كتير بطرق مختلفة.

جاسلايتنج هو نوع من التلاعب والإساءة النفسية، هنلاقي فيه دايمًا جمل زي الكلام ده محصلش، أنا مقولتش كدا، أنت مش حاسس بكده،

أنت بس متلغبط، ومش هتكلم معاك لو فتحت الموضوع ده تاني، هو بيبقى ادعاء واضح أنك مش فاكر الموضوع كويس أو فسّرته غلط، وممكن كمان ييجي بطريقة تغيير الموضوع والتركيز على حاجة تحسس الطرف التاني بالدونية زي أنك تفتكر له غلطة قديمة مثلًا، أو ممكن بأننا نفسر الحاجات بأن الطرف التاني بقى حسّاس زيادة والموضوع بسيط.

في كمان الجاسلايتنج بالنيابة، لما تلاقي أكتر من حد بيبرر ويحوّر في الحدث اللي حصل، وده بيحصل أكتر بين المتجوزين وأهاليهم اللي بيبررو لأولادهم.

ولكن أخطر حاجة بتكون لما بنمارس الجاسلايتنج مع الأطفال، لأنهم في العادة بيكونوا هشين ومنفتحين على أهاليهم اللي المفترض أنهم أمناء ومبيكدبوش عليهم، لكن لما الوالد بيعمل ده مع طفله، الطفل بيبدأ يشك في نفسه ويفقد ثقته فيها قبل ما يشكك في والده، ويمكن حتى لما الطفل ده بيكبر ويفهم إيه اللي كان بيحصل له بيفضل إحساسه بفقد الثقة ونفي إحساسه موجود.

الشريك العاطفي اللي بيعمل ده بيسبب جروح عميقة لشريكه وبيقلل من ثقته في الناس حتى بعد ما يمشي.

المدير كمان بيكون تأثيره قوي لما تنفذ اللي مطلوب منك بالضبط ويرجع هو يبلغك أنه مطلبش كده وأنت غلطان، فتبدأ تشك في نفسك أكتر وأكتر.

مع الوقت ممكن تبدأ تقول إنك مش فارقة معاك وإن الموضوع مش مضايقك، في الحالة دي أنت بتكون بدأت تجاسلايت نفسك.

في بعض الحالات بتكون متأكد أنك عملت حاجة وبتكدِّب غيرك، زي أنك نسيت تحط البيبسي في العربية واحنا طالعين رحلة، لكن لما بتكتشف أنك معملتش كده بتعتذر، وفي الحالة دي مبيبقاش جاسلايتنج، علشان أنت مكنتش بتخدع حد.

الجاسلايتنج هو كل الحاجات اللي بتشكك في حقايق الغير ومشاعرهم بقصد التلاعب.

وده بيحسسنا بعدم الثقة بالنفس، والوحدة، وممكن الجنون.

8. التحكم

النرجسيين عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور وفاقدين للثقة في نفسهم، وجواهم فوضى نفسية مستمرة، ومن خلال محاولاتهم للتحكم في شركائهم أو دوايرهم بيستمدوا إيمانهم في نفسهم وثقتهم فيها.

وده ممكن يبان في الأهل اللي بيتحكموا في كل تفصيلة في حياة أطفالهم من مدارسهم لتخصصاتهم، ويمكن صحابهم كمان، والموضوع بيتطوّر ويوصل أن الأهالي الأغنياء بيستغلوا فلوسهم في أنهم يخلو أولادهم ينفذوا اللي هما عاوزينه وإلا هيمنعوا عنهم المنح اللي بتوصلهم، وممكن كمان يوصل لدرجة أن في أولاد بيفضلوا ينفذوا أوامر أهاليهم المنافية لأفكارهم وتفضيلاتهم حتى بعد ما أهلهم يموتوا.

رواد الأعمال ممكن يستخدموا ده مع موظفيهم ويركزوا في كل تفصيلة في النظافة والترتيب، والدنيا تقوم لو في غلطة صغيرة والموضوع ممكن يتطوّر كمان للضرب، وده كله بيبقى تعبير عن انعدام القدرة على التعامل مع المشاعر الداخلية وفقدان الثقة بالنفس.

الرغبة في التحكم ممكن تتحول لأنها تبقى وسواس قهري، لأن كل حاجة بتحصل خارج السيطرة هي ضرب في أساسيات ثقة النرجسي في نفسه.

في قصص كتير عن ناس كانوا بيهتموا بوضع الدباسة على المكتب في مكان معين، والدنيا تقوم لو اتحطت في مكان تاني أو كوباية القهوة اتأخرت دقيقة أو الفوطة اتحطت بالعكس في الفندق.

ولأن النرجسيين عندهم شعور دائم بالخوف من الوحدة بيفتكروا أن التحكم هيخليهم يقدروا يحافظوا على الناس حواليهم.

أو ممكن يمارسوه لرغبتهم في إخفاء أي مشاعر ممكن تتفسر على أنها ضعف في اعتقادهم زي الرحمة والحزن، خصوصًا أن الأشخاص النرجسيين لما بيحسوا بأي مشاعر سلبية زي الحزن بيكون التعبير عنها عن طريق الغضب.

لكن في ناس كتير بتحب حاجتها مترتبة زي في الهدوم مثلًا، الألوان المتشابهة جنب بعض، لكن مش هيهزقوا حد لو معملش ده، الأهالي مثلًا بيدوا نصايح لأولادهم على أمل أنهم ينفذوها، لكن مش بيقفولهم على الواحدة في كل تفصيلة، ده مش ممكن نعتبره تحكم مرضي إلا لما بيبقى موجود بيبقى هو المحرك الأساسي للعلاقة، والنرجسي بيبدأ

يتحكم في الناس كأنهم قطع شطرنج بيتحركوا طبقًا لنظام مش أفراد ليهم إرادة حرة، في الحالات دي بيكون النظام قبل كل حاجة.

الحياة مع شخص نرجسي متحكم كأنك قاعد في قسم شرطة بيراقب كل حاجة ويقيم كل حاجة ويدي الموافقة والأمر، فتحس أنك ملكش حيلة ومش مهم، لكن غضبان.

المجموعة التانية: وهي السمات السلوكية

وهي السمات اللي بتميز سلوك الشخص النرجسي بيحب شكله يبقى عامل إزاي، عايش فين، بيصرف فلوسه فين، والسلوكيات دي بتبقى تعبير عن أنماط تانية زي انعدام القدرة على التعاطف، والاستحقاقية، وانعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي، ومع ذلك كل واحد فينا ممكن يفسر السلوكيات دي بشكل مختلف، يعني ممكن حد يشوف أن إنستجرام النرجسي رائع، لكن حد تاني يشوفه تافه.

في أربع أنماط رئيسية هنتكلم عنها في مجموعة السمات السلوكية، وهي:

1. السطحية.
2. الحسد.
3. البخل.
4. الإهمال.

1. السطحية

بالنسبة للنرجسي كل شيء هو عرض، وعلشان كده عمليات التجميل والعربيات الغالية مهمة، وما دام بنقدر ننشر صور حلوة على إنستجرام يبقى مش مهم أي حاجة تانية، مش مهم أننا نبقى في علاقات صحية، أو أننا حتى نقدر نعيش نتبسط بحياتنا. لو عملوا حفلة بيبقى المهم يبقى عندهم أكبر كيكة وأضخم بوفية وأجمل تماثيل. السطحية مع الاستحقاقية والغرور بيكونوا الدافع الرئيسي لنوع من الاقتصاد مبني

على النوع ده من الانطباعات، اقتصاد التجميل، والأسنان، والعناية بالبشرة، وزراعه الشعر، ونحت الجسم.

ثقافتنا دلوقتي بتقدس الشباب وبتدفعنا نعمل أي حاجة علشان نبان أصغر ونخفي آثار السن اللي بيبان علينا، وده كله بيستنزف وقت وفلوس للأشخاص اللي بتبقى دي أولوياتهم، ولأن النرجسية في جوهرها هي انعدام الأمان النفسي إنسيكيوريتي، فهما بيفتكروا أنهم لما يجمِّلوا المظهر الخارجي مش هيبقوا لازم يقلقوا من جوهرهم الداخلي.

الآباء السطحيين بيبقوا متوقعين أن أولادهم يفكروا بنفس طريقتهم، ولما ده مبيحصلش بنلاقيهم بينتقدوا وزن أولادهم وشكلهم وهواياتهم، يمكن كمان اختياراتهم الدراسية، ويمكن كمان الآباء يجبروا الولاد على ممارسة أنواع من الألعاب أو النشاطات اللي بتخلي شكلهم كويس، أو أن الآباء بيحبوها، وللأسف بعض الأبناء ممكن يستمر في ممارسة الأنشطة اللي هو مش بيحبها بس علشان بتسمحله يقضي وقت أطول مع أهله وهما مبسوطين.

الآباء السطحيين بيهتموا أكتر بشكل أطفالهم قدام العالم أكتر من جودة حياة أطفالهم نفسها.

ممكن السطحية تبان في أصحابك اللي بيقضوا أغلب الوقت في أخد صور سيلفي ونشرها أكتر من أنهم يقضوا وقت سعيد معاك، وبيردوا بأسلوب دفاعي لو حاولت تلفت نظرهم لده، ولأن المكانة الاجتماعية دافع رئيسي للأشخاص السطحيين، فمش غريب خالص أننا نلاقي

النرجسيين بيحاولوا يقرّبوا من ناس مكانتهم الاجتماعية عالية أو بيحاولوا يبقوا موجودين في أماكن ممكن يقابلوا الناس دي فيها.

لكن ده ميمنعناش أننا نختار أحسن صورة في السفرية علشان نرفعها على إنستجرام، وده طبيعي في زمن السوشيال ميديا ما دام مش بياخد مننا وقت ومجهود أكتر من اللازم ويشغل مساحة مهمة في يومنا.

السطحية بتبقى في مستوى مرضي لما نبدأ نحكم على الناس من منظور سطحي، زي أنه لابس من أنهي براند؟ أو راكب عربية تمنها كام؟ وبيقضي أجازاته فين؟ ونبدأ نفلتر الناس على أساس المعايير دي.

السطحية بتحسسنا بأننا متسليين للحظة وبعدين بنزهق وبعدين نشمئز.

2. الطمع والحسد

ومعناه بأنك تعوز اللي مع غيرك، عاوز عربية أخوك، وبيت أختك، وسفرية صاحبك، أو يبقى عندك حاجة مزيج بين الحسد والغيرة بتخليك تركز مع اللي مع غيرك مش اللي أنت عاوزه أو محتاجه.

والشهوة دي مبتكونش بس في العربيات والفلوس، ممكن كمان تكون في الزوج الغني والزوجة الجميلة، والموضوع بيبقى مسيطر عليهم لدرجة أنهم ممكن يقضوا ساعات يبصوا على الحاجات اللي هما عاوزين يجيبوها ويضيعوا وقت وفلوس لحد ما يوصلوا ليها وبعدين يبدؤوا يركزوا في حاجات تانية وكأن في وحش لا يمكن يشبع أبدًا وبيساعد في ده الموجة الاستهلاكية اللي ماليه العالم اللي بيحاول فيها

البياعين أنهم يقنعونا أن حياتنا هتبقى أفضل لو اشترينا الحاجة اللي هم بيبيعوها ويوفرولنا خطط سداد وتقسيط مختلفة بتساعدنا نشتري.

والموضوع بيتطور بأن الأشخاص النرجسيين مش بس بيحسدوا الناس اللي عندهم حاجات هما نفسهم فيها، لكن كمان الناس اللي عندهم حاجات هما اللي نفسهم فيها مش النرجسي حتى، ومن ناحية تانية النرجسيين بيحسوا أن الناس بيحسدوهم على اللي معاهم ولما بيقابلوا حد عنده حاجات أكتر منهم بيبقى أكتر وقت مش مريح بالنسبالهم.

ولأن النرجسيين شايفين أن الناس بتحسدهم أو نفسهم أن الناس تحسدهم فهما بياخدوا قرارات واختيارات بتخليهم عرضة أكتر للحسد زي أنهم يشتروا حاجات غالية ولو على حساب أنهم يبقوا مديونين بمبالغ كبيرة.

النرجسي في العادة بيتكلم عن الشخص اللي بيحسدوا بصيغة تعظيم أو تحقير دايمًا زي أنه أجدع رجل أعمال في البلد أو أنه بس وصل للمكانة دي علشان ورث فلوس من أبوه وهو أصلًا ميستاهلش اللي هو فيه.

والوضع بيبقى أسوأ لو الشهوة دي دخلت جوا العيلة زي أن الأب مثلًا يحسد ابنه على النجاح اللي حققه أو السعادة اللي هو عايش فيها وده اللي بيسبب شعور بالذنب عند الطفل أو البالغ، وممكن يتطوّر أنه يخليه يتجنَّب النجاح أو السعادة مقابل أنه ميحسش إحساس الذنب اللي بيحسه تجاه أبوه أو أمه.

لكن كلنا بنبقى عاوزين حاجة، بيت أكبر، عربية أحدث، سفرية أبعد، ويمكن كمان نحس ساعات بنوع من الحسد تجاه الأشخاص اللي عندهم

الحاجات دي، وده شيء طبيعي ما دام الرغبة دي مخليتناش نضيع وقت أطول ونغرق في ديون أكبر ومخلتش مشاعرنا تجاه شخص معين تتغير يبقى احنا لسه في المستوى الطبيعي من الاشتهاء البشري عكس لو الموضوع بقى زي هوس بالنسبالنا ومبقناش نحط في الاعتبار أي حاجة زي أماننا المادي وعلاقاتنا بشركائنا.

الطمع بيحسسنا أننا مش مرتاحين ومتقززين.

3. البخل

العجيب أن الأشخاص المشهورين بسطحيتهم واهتمامهم بالمظاهر هما أكتر ناس مشهور عنهم البخل.

في أغلب الأحوال النرجسيين بيستخدموا الفلوس كوسيلة للوصول للمكانة أو الإبهار، وفي الحقيقة هما بمجرد ما يبهروك حالة الكرم اللي كانت موجودة في الأول بتنتهي وتتحول لحالة تانية جافة من البخل ويبدؤوا فيها يستخدموا مواردهم المادية علشان يتحكِّموا فيك سواء أنت كنت فرد من العيلة أو شريك عمل.

ومش من الغريب أن مرتبات المديرين دلوقتي وصلت للمستويات دي ولسه مرتبات الموظفين الأقل في مستوى بيسمحلهم بالكاد أنهم يواكبوا الحياة استحقاقيتهم وعدم قدرتهم على التعاطف ورغبتهم في تأكيد مكانتهم بتخليهم ميشاركوش حد في أي حاجة، حتى لو كانت دي جزء من حقهم وقدرتهم على تبرير أي شيء بيخلي بالهم مرتاح في النقطة دي ويقدَّروا يناموا مرتاحين في حين أن زمايلهم بيكافحوا علشان يقدروا يعيشوا.

وبيبقى مربك جدًّا حجم التغيّر اللي بيحصل في العلاقات بعد ما بنعدي المرحلة الأولى الخاصة بالإعجاب من الكرم الأعمى لحالة محاسبة على كل قرش بيتصرف. النرجسي ممكن يديك الكريديت كارد ويلومك لما تستخدمه، لأن هما خلاص مبقوش محتاجين يبقوا كرماء معاك بعد ما خلاص بقيت معاهم، وكمان ممكن يتهموك أنك بتستغل كرمهم الزائد معاك، وكل ده بيبقى مبرره اقتصادي في الظاهر، لكن في الحقيقة هما بيستمدوا تقديرهم لنفسهم من خلال التحكُّم والسيطرة على غيرهم.

وبيبقى غريب جدًّا لما بنلاقيهم يتحوِّلوا لنمط الشخص الكريم لما يبقى الناس كتير حواليهم ويبقوا مستعدين أنهم يمدحوهم، لكن في نفس الوقت بيرجعوا تاني لنمط البخيل فيما يخص احتياجات الأقارب وأي حد اهتمامه مش هيعود عليهم بفايدة.

والموضوع مبيقفش عند الفلوس بس، البخل بيوصل للوقت والمشاعر والاهتمام، الروح البخيلة هتحس معاها بالبرود والبعد وضعف الاستجابة، وده بيبان لما الشخص يزهق مثلًا لما طفل يكون بيحكيلوا عن آخر مغامراته أو مش مهتم لما يكون في حد بيحكي قصة سعيدة.

البخل والاقتصاد مش حاجة واحدة، البخل أنه يبقى معاك الموارد بس مبتستخدمهاش بدون سبب حقيقي، واللي ممكن يكون أنك بتحوش علشان تشتري حاجة فمبتاكلش برة زي الأول، واللي في الحالة دي بيعتبر اقتصاد، والموضوع بيمتد للوقت والمشاعر، فلو مبتقدرش تجيب هدايا غالية دلوقتي علشان الدنيا مزنقة، لكن بتقدر تشارك وقتك ومشاعرك مع غيرك فأنت في كده متعتبرش بخيل، إنما لو بتطلع الآلة الحاسبة

علشان تحسب صاحبك اللي طلب فرايز أكبر المفروض يدفع كام فأنت كده بخيل.

البخل بيحسسنا بقلة القيمة وعدم الارتياح والإحباط.

4. عدم الاهتمام

انعدام القدرة على التعاطف بيعني أن النرجسي مبيهتمش باحتياجات ورغبات غيره، ومن النادر أنه يسأل حد عن أحواله بجدية أو يقف جنبه في لحظاته الصعبة أو نجاحاته، وفي الأغلب هياخد قرارات ممكن تأثر عليك من غير ما يحط في اعتباره هي هتأثر عليك إزاي، أو ممكن يقول كلام يجرحك من غير ما يفكر هيكون إحساسك إيه، ولما تواجهه بنمط أفعاله دي هيرد بدفاعية جدًا بأنه مقصدش كده أو أنك حساس زيادة عن اللزوم، وممكن كمان في بعض الأحيان يعتذر.

في فرق رئيسي بين النرجسي والسيكوباتي، أنهم مبيبقوش يقصدوا أنهم يجرحوا حد هنا زي السيكوباتي، لكنهم محدودين عاطفيًا، اندفاعيين، مبيقدروش يفكروا برة نفسهم، وده اللي بيخليهم يقولوا ويعملوا حاجات مش لطيفة في أوقات كتير، وده مش معناه أنهم مش ممكن يعملوا ده عن قصد، الشاهد هنا أنهم في أغلب الوقت بيكونوا بس مش مهتمين.

النرجسيين مبيفلتروش كلامهم، مبيحسوش باللي قدامهم ومديين نفسهم صلاحية أنهم يقولوا أي حاجة تخطر على بالهم، لأن الفلترة والإحساس والتفكير محتاجين مجهود في كل لحظة وكل كلمة بتتقال أنت بتمسك نفسك قبل ما تقول الكلمة في وقت معين علشان متؤذيش غيرك.

النرجسيين ببساطة مش مهتمين أنهم يبقوا حساسين علشان يبذلوا المجهود ده، وبيبقى عندهم اعتقاد أنهم يقدروا يصححوا الموقف بالتقليل من قيمته أو حتى الاعتذار.

عدم الاهتمام مؤلم ومش دايمًا النية بيبقى ليها اعتبار، الكلمة المؤذية هتفضل مؤذية وهتجرح حتى لو مكانتش مقصودة.

عدم الاهتمام بردو بيدل على عدم التقدير، فالتخمين بيبقى لو أنت مهم للنرجسي كان هيفكر في الكلام قبل ما يقولهولك، وده بيخليك تحس أنك متستاهلش مجهود الفلترة اللي ممكن يتعمل. الوقت الوحيد اللي بيتصرف فيه النرجسيين بطريقة صح هي لما يبقوا في حضرة حد له قيمة عندهم، ممكن يبقى حد غني أو عنده سلطة، ولكن حتى في المواقف دي ولأنهم اتعودوا يتكلموا من غير ما يفكروا فمبيبقاش من المستبعد أنهم يقولوا كلام مش لطيف.

كلنا مهملين بنسبة ما بننسى نسأل على صديق بيمر بفترة صعبة لأننا مشغولين، وممكن نقول تعليق عادي يبان أنه انتقاد، لأننا مكناش مركزين كفاية واحنا بنتكلم، لكن كل ده يفضل في المستوى العادي لو مبقاش نمط لتعاملاتنا وبمجرد ما حد بينصحنا بنعترف بالخطأ ونعتذر ونحاول أكتر المرات الجاية أننا نبقى مركزين أكتر قبل ما نتكلم ومتحججناش أن دماغنا مشغولة.

عدم الاهتمام بيحسسنا أننا مش متقدّرين، شفافين، مش مسموعين ومنستاهلش.

المجموعة التالتة: هي عدم القدرة على إدارة المشاعر الداخلية

النرجسيين والأشخاص السامين عمومًا مبيقدروش يتحكموا في مشاعرهم، وجزء من ده سببه أنهم بيستمدوا تقديرهم لنفسهم من الخارج ولأنهم بالأساس عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور، فهما حاسين دايمًا أنهم تحت التهديد، وبدل ما يتعاملوا مع مشاعرهم السلبية بطريقة سليمة فهما بيختاروا الإنكار أو إسقاط المشاعر دي على الغير، ولما بيبقوا محبطين أو مضغوطين بأي طريقة فهما بينفجروا في الغضب بشكل أكبر بكتير من الشيء المسبب له، وموجات الغضب دي بتمتد لأنها تظهر لو حسو أنهم غيرانين، أو تخيلوا أن حد بيقلل من احترامهم، أو لو حسو أنهم مش متقدَّرين كفاية، أو ببساطة أنهم مخدوش اللي هما عاوزينه، والقايمة تطول.

الأنماط اللي بتندرج تحت المجموعة دي متعلقة بهشاشة النرجسي النفسية واللي بتخليه يحاول يتحكم في مشاعره الداخلية من خلال عوامل خارجية زي الرغبة دايمًا في تلقي المدح والتأكيد من الآخرين، أو تجنب أنه يبقى لوحده فترة طويلة، وعلشان كده مش من الغريب أننا نلاقي النرجسي بينجرف لسلوكيات تانية بتساعده على تحمل فوران المشاعر جواه زي المخدرات والخمرة والقمار والإسراف وإدمان الجنس.

في خمس أنماط رئيسية هنتكلم عنهم في المجموعة دي، هما:

1. الهشاشة.
2. الغضب.

3. الرغبة في تلقي المدح والتأكيد من الآخرين.
4. عدم القدرة على البقاء وحيدًا.
5. الشعور بالعار.

1. الهشاشة وانعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي

النرجسية تعادل انعدام الأمان النفسي المرضي الإنسيكيوريتي، ونمط الهشاشة ممكن نعتبره سبب لعدد من الأنماط المتعلقة بعدم القدرة على إدارة المشاعر زي الغضب، والدور اللي بتقوم بيه الهشاشة في طريقة تعامل النرجسي بتكون مفاجأة لناس كتير، لأن النرجسي قدامهم بيكون شخص عدائي مؤذي وصعب التعامل، فبيبقى من الصعب التفكير في أنه إزاي بيكون هش من جوه، لكن هشاشتهم بتيجي من كونهم محتاجين يزودوا ثقتهم بنفسهم من خلال نظرة الناس ليهم، وبناءً على كده بيبقوا مهتمين بتقييم الناس ليهم، وهشاشتهم النفسية مرتبطة بردو بحساسيتهم الزيادة ضد أي رفض أو نقد حتى لو كان لطيف، وبناء أي رفض أو نقد أو تقدير أقل من اللي هما متوقعينه بيسحق الأنا عندهم وبيولّد طوفان مشاعر بيظهر على السطح في شكل غضب، وعلشان كده بيكون من الصعب جدًّا، ويكاد يكون من المستحيل أنك تساعد نرجسي على أنه يتطوّر، لأنه معندهمش القدرة على تقبّل النصح البنَّاء وهيبقوا مستعدين أنهم يعملوا هجوم مضاد عليك بدل ما يحاولوا يستفيدوا من بادرتك الحسنة، وعلشان كده النرجسي في أغلب الوقت مبيستقبلش أي نصيحة أو تقييم عن أفعاله، لأن الناس بتظن أن الموضوع ميستاهلش أنها تستقبل موجة الغضب اللي في العادة هتظهر لو حاولوا يعملوا كده.

ولأنهم أشخاص سطحيين ومهتمين بالمظاهر فدا بيبقى مربوط بهشاشة تقديرهم لنفسهم، وعلشان الحاجات السطحية قيمتها بتقل مع الوقت فهنلاقي النرجسي اللي بيعول على شبابه لما بيعجز بيبقى التعامل معاه أصعب، لأن تقديره لنفسه بيقل، وده بيسبب غضب دائم على أتفه الأسباب، وفي حالات أقل بيتضربه موجة من الاكتئاب.

لكن كلنا عندنا الحاجة اللي مبنحبش حد يتكلم عنها أو يشاور عليها ومبنبقاش مستعدين نسمع أي انتقاد فيها، ولو ده حصل ممكن يبقى رد فعلنا مبالغ فيه ونستقبل الكلام على أسوأ معانيه، وده هيفضل في مستواه الطبيعي لو قدرنا نمسك نفسنا واحنا بنعمل ده ونعتذر عن رد فعلنا اللي مش من طبيعتنا ورجعنا تاني لحالتنا العادية من التقدير الحميد للذات.

الهشاشة بتحسسنا كأننا ماشيين على قشر بيض خايفين نكسره وقلقانين ومحبطين.

2. الغضب والغيظ

الأشخاص السامين والنرجسيين معندهمش القدرة على إدارة مشاعرهم، وعلشان كده لما أي حاجة بتهدد إحساسهم بنفسهم أو بتهدد مزاياهم أو استحقاقيتهم أو إحساسهم بالعدل بينفجروا بالغضب، ومفيش غضب زي غضب النرجسي.

أخبار موجات الغضب اللي بيصبها المديرين على الموظفين بنسمعها من كل مكان حوالينا، والموضوع مش بس بيحصل في الشركات، بيحصل كمان في العائلات والمدارس وبين الأصحاب كمان، وللأسف الآلية دي

بتدفع الناس أنهم يتعاملوا بحساسية شديدة ويتجنِّبوا أي حاجة ممكن تثير غضب النرجسي اللي ممكن ينفجر فيهم لأتفه الأسباب، وبالتالي النظام بقى مصمم لخدمة النرجسي وحمايته من أي حاجة ممكن تزعَّله، والموضوع مش بس بيقف عند الغضب اللفظي، لكن كمان وفي حالات كتير بيتحوِّل لدوّامات من العنف الجسدي المتكرر اللي بيتبعه اعتذارات فارغة.

التنشئة من أبوين بالمواصفات دي ممكن توصلّنا إحساس أن العالم مكان مش آمن، والإحساس ده بيفضل معانا من واحنا صغيرين لحد ما نكبر.

لكن رد فعلنا على حالات الإحباط والإساءة والظلم من الطبيعي أن يبقى من ضمنها الغضب، ومن الصحي أننا نعبر عنه بطرق غير مؤذية، لكن الغيظ هو شعور متطور أكتر من الغضب، وبنحس بيه لما نقابل حالات أقسى من الظلم وانعدام الحيلة. واستمراره لفترة طويلة ممكن يبقى مؤذي لينا على المستوى الشخصي، لأنه بيأثر على هيكلنا النفسي كله.

الغضب بيحسسنا بأننا خايفين ومعندناش حيلة وغضبانين وضعاف.

3. الرغبة في استقبال المدح والتقدير والتأكيد من الآخرين

تخيّل أن حد منع عنك الهواء مش هتستخدم كل قوتك وطاقتك علشان توصل للهواء وتتنفس، هو نفس الوضع للنرجسي محتاج طول الوقت يسمع كلمات التقدير والتأكيد ويستقبل هدايا ويحقق نجاحات علشان يقدر يعيش، وما دام خط الإمدادات شغال فالنرجسي تمام،

والسوشيال ميديا سهِّلت الموضوع، فمبقتش محتاج تخوض نقاش طويل مع حد علشان الناس تمدحك، دلوقتي ممكن وأنت في البيت تكتب بوست وتستقبل عليه علامات التأكيد من لايكس وتعليقات، لكنه زي المخدرات مع الوقت الكميات الأقل مبتبقاش كفاية، فبتبقى محتاج بدل 100 لايك 1000 لايك، وفي سبيل ده في ناس بقت حياتهم قايمة على إنستجرام بيختاروا خروجات، سفريات، مطاعم علشان إنستجرام.

ولأن النرجسيين عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور، فعلشان يحافظوا على تقديرهم لنفسهم محتاجين كلمات التقدير والمدح دي تبقى موجودة طول الوقت، ولو مبقتش موجودة فممكن يدخلوا في حالة من الكآبة.

العلاقة مع النرجسي بتكون دايمًا في اتجاه واحد؛ تأكيد ومدح متواصل موجّهْ للنرجسي، وده اللي بيتسمى خط الإمداد اللي بيبقى موجود في كل علاقات النرجسي مع العالم، هو محتاج تأكيد دائم على نجاحه وقدراته سواء كان ده عبارة عن هدايا، كلمات، مدح، جوايز، أو جمهور، أو متابعين حتى على السوشيال ميديا، والرغبة في استقبال الحاجات دي مبتنتهيش، طول ما أنت لسه جوه العلاقة فأنت محتاج تعمل ده، وإلا العلاقة هتنتهي أو هتتأزم، وعلى العكس من النادر جدًّا أن النرجسي يفكر يمدح شريكه، ولو فكر فهيبقى من باب التلاعب اللي منتظر من وراه مصلحة خاصة بيه.

بس في نفس الوقت كلنا بنحب نسمع كلام حلو يتقال عننا، لكننا عارفين أننا مش محتاجينه وواعيين أننا كنا نفس الشخص الجيد قبل الكلام زي

بعد الكلام، عكس الناس اللي بيدفعوا الناس أنها تتكلم عنهم واللي بيبقوا مستنيينك تشكرهم على هديتهم كل ما يشوفوك، واللي حجم تقديرهم لنفسهم بيعلى وينزل حسب عدد لايكات بوست النهارده، واللي من غير كلمات التقدير المتواصلة بيعيشوا في قلق وكآبة.

الرغبة في استقبال المدح بتحسسنا أننا مرهقين، مستخدمين، زهقانين، ومتقززين.

4. عدم القدرة على البقاء وحيدًا

بالنسبة لكتير من النرجسيين ففكرة أنهم يبقوا لوحدهم لفترات طويلة بتبقى صعبة، خصوصًا مع هشاشتهم النفسية ورغبتهم في الحصول على التقدير الدائم، وعلشان كده بيبقوا طول الوقت بيحاولوا يبقوا في مساحات متسمحلهمش يبقوا لوحدهم فترات أطول، وده بيبين ليه سمة الانفتاح على الآخرين إكستروفيرجن منتشرة بين النرجسيين.

وفي سبيل ضمان بقاء حد معاهم طول الوقت ورعبهم من الاستقلال ممكن نلاقيهم بيتلاعبوا بالأفراد اللي في محيطهم ويبدؤوا يحسسوهم بالذنب علشان يفضلوا حواليهم، وده بيبان أكتر في علاقات الآباء بالأبناء.

في زمن السوشيال ميديا هنلاقي النرجسي طول الوقت بيبص على تليفونه بيتأكد أن الناس شافت البوست بتاعه وبتتفاعل معاه وأن مفيش حد تاني عامل بوست أفضل منه، وهنلاقيه دايمًا بيشتكي من أن الناس بيحاولوا يوصلوله طول الوقت وأن ده مسببله إزعاج.

وكمان النرجسيين بيحبوا يبقوا مسليين مش علشان رغبة عندهم وحب للناس، لكن علشان يتأكدوا أن الناس تفضل حواليهم وبيحسدوهم وبيهنوهم وبيشكروهم.

لكن الموضوع بيبقى أصعب أنهم يدخلوا في علاقة جديدة من كتر العلاقات اللي هما بوظوها بسبب تصرفات نرجسية تانية، لكن لو النرجسي معاه فلوس هنلاقيه بيستخدم فلوسه علشان يخلي حواليه صحبة تونِّسه من خلال العزومات الكتيرة، أو كمان ممكن يوظَّف ناس تقضي معاه وقت طويل.

في العموم قليل جدًّا من الناس اللي بتبقى عاوزه تقعد لوحدها طول الأيام، لكن في الأغلب بيبقى في وقت عاوزين نقضيه مع العيلة أو الأصحاب، وده بيبقى مختلف من شخص لشخص على حسب درجة انفتاحه على الآخرين، وكل ما تبقى منفتح أكتر هيبقى أصعب بالنسبالك تبقى لوحدك مِدد أطول، والأشخاص المنفتحين بيبقوا منجذبين أكتر للشغلانات اللي فيها تواصل أكتر مع ناس، لكن مبيبقاش عندهم مشكلة كبيرة أنهم يقضوا وقت لوحدهم، عكس النرجسي اللي مبيتحملش أنه ياكل وجبة لوحده وبيحس بالإحراج والشفقة على نفسه، ويبدأ يكلم كل الناس علشان حد يقبل يقضي معاه وقت، وممكن كمان ينفعل عليهم لو محدش قبل يقوم بالمهمة.

عدم القدرة على البقاء وحيدا بتحسسنا بأننا مخنوقين، زهقانين، وحاسين بالذنب.

5. الشعور بالعار أو الخزي

العار هو شعور عام بيحصل لما الشخص يعمل شيء سيء ويتكشف والناس تبدأ تحكم عليه، زي أن حد بيخون مراته واتكشف، فالناس هتبدأ توصفه بأوصاف مش لطيفة، وده غير الشعور بالذنب اللي بيحس بيه الشخص لما بيعمل شيء سيء ولو حتى الناس مكتشفتش الفعل، الشعور بالذنب هو شعور ناضج أكتر وبيخلينا نقدر نتعامل مع أخطائنا بشكل أفضل، عكس الشعور بالعار اللي بيخلينا نتصرف بغضب أكتر ونبدأ نهاجم الشخص اللي اكتشف غلطتنا ونحاول نقلب الترابيزة عليه ونركز على عيوبه هو بدلًا ما نقر بأفعالنا ونعتذر ونحاول نعدِّلها في المستقبل.

الشعور بالذنب بيخلي الإنسان منزوي أكتر على نفسه وحزين عكس الشخص اللي حاسس بالعار اللي ممكن يدخل على السوشيال ميديا ينصب محكمة على كل حد شايفه بيعمل حاجة غلط.

النرجسي لما بيحس بالعار بيفكر في نفسه أول حاجة، يعني لو اتمسك في فضيحة زي فضيحة المنتج هارفي واينستين هتلاقي كل الكلام اللي بيقوله أن مين اللي بلغ عني وانتو خلِّيتوا عيلتي تمر بوقت صعب بدون وضع أي اعتبار للضحايا لأنهم فعلًا بيكونوا مش مستوعبين أنهم عملوا حاجة غلط، الغلط الوحيد اللي حاصل أنهم اتكشفوا.

في أسلوب من الاعتذار بيطلع من المسيئين زي أنا أعتذر أن فعلي تسبب في أذى لحد، وده بيبقى اعتراف مبدئي بحدوث إساءة، لكن بيبقى إنكار، لأن الفعل في حد ذاته مسيء واللي بيعبر عن انعدام الوعي الذاتي

بطبيعة الأفعال نفسها، ودي بقت شغلانة ناس كتير أنهم يصيغوا الاعتذارات دي علشان يجنِّبوا موكليهم أي اعتراف ممكن يدينهم.

السوشيال ميديا خلت نشر الفضايح أسهل وأننا نقدر نحسس الناس بالعار أسهل، لكن هل ده بيمنع السلوك نفسه من الانتشار؟ للأسف لا، يمكن يحصل تغيير للحظات أو أيام، لكن لو الإنسان مبقاش بيعيد تقدير أفعاله من الداخل بدل من الخارج فمفيش تغيير ملحوظ هيحصل، زي ما قال جابريل جارسيا ماركيز: "العار ذاكرته ضعيفة".

كلنا بنعمل حاجات غلط وممكن نتكشف وبيبقى جوانا شعورين واحد بالذنب وواحد بالعار، ولو شعورنا بالذنب أننا عملنا حاجة غلط أكبر من شعورنا أننا اتمسكنا تبقى آلية تعاملنا ماشية تمام ويمكن الاعتماد عليها، لكن لو كنا بنبني أفعالنا على اعتبار إيه اللي هنتمسك فيه وإيه لا بدل ما نعمل الشيء السليم، ففي الحالة دي يبقى شعورنا بالاستحقاق هو اللي بيسوقنا واللي بيعني أننا مبنهتمش نتيجة أفعالنا إيه وممكن تأثر على مين.

الشعور بالعار بيحسسنا بالإحراج والأذى.

المجموعة الرابعة: السمات العدائية

يمكن هو ده أكتر جزء من النرجسي اللي بيبان من خلاله مضطرب وخطر بالنسبة لأي حد في محيطه، سواءً كان غريب أو قريب. هي دي مجموعة السمات اللي بتخلي النرجسي متنمر وبجح وديكتاتور، وهي اللي بترسم الشكل السينيمائي للنرجسي زي كونه مدير انتقامي أو زعيم طاغية أو أب مؤذي.

جوه العيلة الأنماط العدائية دي ممكن تخلي باقي أفراد العيلة خايفين من غضب النرجسي، وفي العادي أسلوب حياة العيلة بيتنظم علشان يتجنبوا ظهور الوحش في لحظة غضبه.

ممكن نقسم السمات العدائية لـ 8 أنماط رئيسية، وهي:

1. ادعاء العظمة.
2. الاستحقاقية.
3. العدائية.
4. السلبية.
5. الشماتة.
6. الغرور.
7. الاستغلال.
8. عدم تحمل المسؤولية والانتقام.

1. ادعاء العظمة

واللي ممكن تكون مجرد بهرجة، أو ممكن توصل للأوهام، لكن في العموم هو الميل لتعظيم الخبرات والنجاحات والمواهب الشخصية، ولو معندهمش نجاحات فعلية هيبدؤوا يتكلموا عن نجاحات مستقبلية في الوظيفة أو الجواز، وهيسيبوا بصمتهم في حياة كام إنسان. عالمهم الخيالي واسع جدًّا، كأنك قاعد بتسمع واحد سكران بيحكي هو ممكن يعمل إيه، وإن كان النرجسي لو كان سكران هيبقى أصعب بكتير، وممكن كمان يبقوا مروجين لنظريات المؤامرة وأن عندهم علم مش عند حد تاني، وده نتيجة قلة وعيهم بقيمتهم وحجمهم الحقيقي.

في أوقات كتير ادعاء العظمة بيكون مسلي، زي ما تكون قاعد بتسمع حد بيحكي عن التطبيق اللي هو عمله وهيغيّر العالم، أو خططه لتطوير شغله بحماس وثقة كبيرة، واللي في الغالب بتبقى محسوبة غلط وفيها فراغات كتير.

ادعاء العظمة بيكون منتشر في أوساط الناس اللي عندهم رؤى أو اللي فاكرين أن عندهم رؤى، وفي حالات قليلة في أفكار فعلًا بتغيّر العالم، وللأسف أصحابها بيكونوا مدعين العظمة زي أوبر وآيفون وفيسبوك، وده بيخلي ادعاء العظمة بينتشر مع نجاح الأفكار سواءً للموظفين في الشركات دي أو أي حد بيظن أن عنده فكرة زيها. والتواجد في محيط مُدَّعي العظمة المتحقق ماليًا بيكون أصعب مع ميلهم الدائم للكلام عن سفرياتهم وعربياتهم وبيوتهم الكتيرة.

وفي نوع إيمانهم بعظمتهم بيخليهم يعيشوا في عالم خيالي تمامًا، بيتكلموا عن أزواجهم الناجحين وكأنهم اتجوزوهم خلاص، وعن بيتهم الكبير وكأنهم اشتروه، وعن فستان الفرح حتى قبل ما يتخطبوا.

النرجسيين عمومًا بيحطوا أهداف كبيرة صعبة التحقيق ويبدؤوا يتكلموا عنها وكأنهم حققوها بدل ما يهتموا بإيه اللي بيحصل فعلًا في الواقع والأحداث اليومية الصعبة اللي ممكن تخلينا فعلًا نحقق نجاحات واقعية.

الأب مدَّعي العظمة مش هيبقى مهتم بتفاصيل حياة ابنه الصغيرة وحبه للمدرسة أو اللعبة، لكن هيبقى مهتم أنه يتكلم معاه في أهداف أكبر زي أنه يبقى لاعب محترف أو يجيب ميدالية أوليمبية.

ادعاء العظمة هو في الأساس أداة دفاع نفسية غير ناضجة بتحمي النرجسي من الفراغ النفسي اللي جواه وانعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي اللي بيطارده طول الوقت.

ادعاء العظمة بيحمي الأنا الهشة اللي جواه بأكتر الوسائل طفولية.

وكتير مننا بيبقوا ممتنين لأحاسيس العظمة اللي حسوها مع النرجسي وهو بيحكي عن أحلامه الكبيرة وهما جواها، لكن في العالم الواقعي الأكبر مش دايمًا أفضل، وخصوصًا في العلاقات.

كلنا عندنا حكاية بنحكيها من الماضي بنبان فيها أبطال والناس بيحبوا يسمعوها وبنزوِّد حتة فيها كل مرة علشان تعجب الناس أكتر، وكلنا ممكن نعظَّم من حلاوة علاقة علشان نبان سعداء، وكتير مننا بيقول

أنه هيلف العالم السنين اللي جاية، لكن في الحقيقة معندناش الخطة ولا الوقت ولا الفلوس لده، وممكن كمان نكتب ده على السوشيال ميديا، لكننا بنبقى عارفين أن ده حلم وممكن ميحصلش ومبنكتأبش لو ده محصلش، لكن للأسف العالم اللي عايشين فيه بيخلينا نحس أن حياتنا العادية قليلة ومش كفاية ومحتاجين حاجة أكبر، والتعامل المثالي مع ده أننا نلاقي الجمال في تفاصيل المعتاد والعادي اللي في إيدينا.

الشعور بالعظمة بيحسسنا بالغضب، والملل، والحيرة، وعدم الارتياح، وأحيانًا التسلية.

2. الاستحقاقية

الاستحقاقية هي العلامة المميزة للشخص السام والنمط اللي بيقود العالم دلوقتي لتعاملات وعلاقات سامة أكتر.

الاستحقاقية هي اعتقاد الفرد أنه يستحق معاملة مميزة مش لأي سبب غير أنهم شايفين نفسهم مهمين أكتر من غيرهم، وللأسف العالم دلوقتي بيتعامل مع الأغنياء وأصحاب النفوذ والمشاهير بطريقة مميزة، وبعد ما ده بيبقى المتوقع بيبدأ الفرد يعتقد أن ده بقى حقه، وهنا ممكن تتولد الاستحقاقية، وفي حالات تانية لأشخاص مش مشاهير ومش أغنياء وبيشعروا بالاستحقاقية واللي ممكن تكون هشة أكتر لأن ملهاش جمهور يدعمها.

أي شخص اشتغل موظف خدمة عملاء أكيد قابل أشخاص استحقاقين يوميّا، أو يمكن كل ساعة في وقت شغله.

الأشخاص الاستحقاقيين بيكونوا مش واعيين أن طلباتهم للتمييز دي ممكن تأثر على غيرهم إزاي، والأهم أنهم مش مهتمين.

الاستحقاقية وانعدام القدرة على التعاطف نمطين بييجوا مع بعض أغلب الوقت، فبنلاقي الشخص بيطلب معاملة مميزة بغض النظر هي هتأثر على مين.

في أوقات بتحصل أننا نحتد على موظف استقبال لأننا انتظرنا كتير واحنا تعبانين أو بنتوقع معاملة مميزة من مطعم احنا بنروحه دايمًا، كل ده ميخليناش استحقاقيين إلا لو بقى نمط متكرر أننا نتعامل على أساس أننا نستحق تعامل خاص دايمًا.

الاستحقاقية بتحسسنا بالغضب والإحباط والتقزز

3. العدائية السلبية passive aggression

العدائية السلبية يمكن هو النمط اللي بيخلي النرجسي ميبانش في الصورة المعتادة للنرجسي المعادي والمتفاخر، إنما بتبينه أكتر في موقف ضعف واحتياج، لكنه يعتب ر الباب الخلفي للعدائية بالنسبة لعدد من النرجسيين، خصوصًا النرجسي الخفي، لأنه بيسبب أثر سيء وأحاسيس مريعة عند الطرف اللي بيستقبل العدائية السلبية، وبيضطر في أوقات كتير يدافع عن نفسه، حتى في حالة عدم ارتكاب أخطاء.

والعدائية السلبية هي نتيجة لعدم قدرة النرجسي على إدارة مشاعره وهشاشة تقديره لنفسه، فلما بيحس بالإحباط أو الخسارة أما بيهاجم

أو بيحاول يبان أنه ضحية أو شهيد علشان يجتذب الدعم والتقدير من غيره.

والعدائية السلبية هي وسيلة غير ناضجة للوصول للاحتياجات أو الانتقاد أو حتى توجيه الإهانات بدون الشعور بالذنب.

الشخص اللي بيتعامل بالنمط ده هيحاول طول الوقت أنه يظهر نفسه في موقع الضحية، واللي بيخلي الأشخاص المرافقين ليه بيحسوا بالذنب وعدم الارتياح زي ما يقول أنت أكيد اتبسطت في الساحل، الجو هناك تحفة، هنا الجو كان حر جدًّا، كالعادة مبسوط أنك قضيت وقت كويس.

النمط ده بيبقى بديل للتواصل المباشر الواضح اللي ممكن نعبر بيه عن عدم ارتياحنا من بعض الحاجات، والنتيجة بتكون قله جودة التواصل واللي ممكن تخلي عندنا شك دائم بأننا عملنا حاجة غلط.

لكن في أوقات بنبقى مجروحين فعلًا ومعندناش القدرة على الرد بطريقة مباشرة، زي أن حد معزمكش على عيد ميلاده، فتقوله إنك كنت مشغول يومها ومكنتش هتعرف تيجي، بس أنا للأسف مش معايا تذاكر زيادة لحفلة الجمعة، لو كده كنت جيت معانا، ده ممكن يبقى عادي، لو مبقاش ده نمط تعاملنا الأساسي مع الإحباطات بدل ما نواجه الموقف ونعبر بشكل واضح احنا مضايقين من إيه.

العدائية السلبية بتحسسنا بالذنب وعدم الراحة والإحباط والغضب.

4. الشماتة

وهي الإحساس بالسعادة لما يحصل حاجة سيئة لغيرك وهي مبنية على أساس أن النرجسي معندوش تقدير ثابت لنفسه ومحتاج للتأكيد دايمًا، وبالتالي مبيقدرش يستحمل أن حد يكون محقق أكتر منه.

ميله للحسد وانعدام قدرته على التعاطف مع حساسيته الزايدة وفهمه الخاص المحرف للعدل بينتج في الآخر الإحساس بالسعادة اللي بيحسه لما حد بيفشل.

الشماتة بتبان خصوصًا لما الشخص يكون نفسه في حاجة مع حد تاني فبيفرح لما صاحبه اللي لسه شاري عربية غالية يخبطها أو لما الأم السامة تفرح أن بنتها متقبلتش في شغلانة هي كانت شايفاها مناسبة ليها هي، أو لما الصديق العازب يفرح أن صاحبه فركش أو طلَّق.

كتير من الناس بيحكوا عن التجربة المريعة لما بيحضروا فرح مع نرجسي وكم التعبيرات السلبية اللي بيقولها عن الحفلة ومستقبل العروسين والمعازيم كمان.

بالرغم من أن كلنا صعب نعترف أننا بنحس بالإحساس ده، لكن محدش فينا ممرش بإحساس السعادة مثلًا لما حد مغرور أو نرجسي ماخدش اللي هو عاوزه، أو لما زميلنا الغني في المدرسة مطلعش من الأوائل، ده طبيعي ما دام متحولش أنه يبقى نمط متكرر معانا طول الوقت وبنعترف أننا مر بينا متعة سامة.

الشماتة بتحسسنا بالقرف وعدم الراحة والإساءة والغضب.

5. التكبر والغرور

وهو التفاخر بطريقة مش مستحسنة، والتعامل على اعتبار أن الفرد أهم وأفضل من غيره، وهو بالشكل ده يعتبر جزء من الاستحقاقية، واللي ممكن نعتبره هو التعبير العملي عنها، واللي ممكن يبان من خلال العجرفة والغطرسة والتعالي على الآخرين، وأكيد هو نمط مش مرغوب أو مفضل، لكنه للأسف أصبح منتشر ومرتبط بصفات زي الثقة بالنفس والنجاح، وأصبح من العادي أن الناس تعتبر أفراد بعينهم ليهم الحق أنهم يتكبروا لأنهم ناجحين أو حققوا إنجازات وأنهم اكتسبوا حقهم في الغرور.

في الحقيقة لو الشخص فعلًا واثق من نفسه وقدراته مش هيبقى محتاج أنه يتصرف بغرور.

الغرور هو تعبير عن انعدام أمان نفسي إنسيكيوريتي، واللي بيخليهم محتاجين يتصنعوا الثقة والنجاح.

طريقة تعامل المغرور بتبان أكتر لما بيكون بيتعامل مع حد هو شايفه أقل منه، واللي هما تقريباً كل حد، لكن على سبيل المثال لو أفقر منه أو من دين تاني أو جنس تاني التجربة بتكون مؤلمة.

والغرور بالأساس مبني على منظور الشخص لتراتبية خيالية بيزدري من خلالها الناس اللي معندهمش المواصفات السطحية والعظيمة اللي هو شايفها.

الغرور بيحسسنا بقلة القيمة وعدم الراحة.

6. الاستغلال

الاستغلال هو مكون رئيسي بعلاقتنا مع أي شخص سام أو نرجسي، لأنهم بيبقوا شايفين الناس أدوات لتحقق هدف معين، زي المكانة الاجتماعية أو الاستمتاع الجنسي، أو تأكيد الذات، وصور تانية كتير.

الاستغلال ببساطة أنك تستغل نقط ضعف غيرك علشان تحقق هدف شخصي، زي أنك تقرب لحد محتاج علاقة بس علشان تستفيد من موارده المادية أو سلطته، أو ممكن ييجي بالعكس أن الشخص يستغل سلطته ويستفيد من حد أقل منه، في حين إن الطرف التاني ميقدرش يرفض.

أي حد اتعرّض للاستغلال عارف قد إيه الشعور بيكون مؤلم، خصوصًا لما بييجي من حد قريب، فتحت مشروع مع صاحبك مثلًا ولما كبر خرجك بمكسب أقل من حقك.

والشخص الاستغلالي هيبقى مهتم أن مفيش حاجة تثبت الحقوق على الورق ويلومك لو طلبت ده بحكم أنكم قرايب أو صحاب.

نمط الاستغلال بيبقى منتشر في أوساط السياسيين ورواد الأعمال اللي بيبنوا علاقات كاملة هدفها الوحيد هو تحقيق منافع شخصية، ولو لقوا فرصة لاستغلال نقط ضعف طرف تاني مبيستنوش وبيبرروا أن هي دي طبيعة الأشياء في مجالات زي دي، لكن ده مش حقيقي، وللأسف النمط بيستمر معاهم في حياتهم وعلاقاتهم الخاصة.

الاستغلال بيحسسنا أننا عبط واتلعب بينا ومجروحين.

7. عدم تحمل المسؤولية

نادراً ما بيتحمل الشخص النرجسي نتيجة حاجة عملها أو كلمة قالها، واللي في بعض الأحيان ممكن كلمة اعتذار تكون كافية لحل الموضع، لكن عدم رغبة النرجسي في تحمل نتيجة أفعاله بتدل على قلة وعيه بذاته ومحيطه، ولو جمعناها مع عدم القدرة على التعاطف هنلاقي أنه مش عارف أن في حاجة حصلت ومش مهتم لو كلمة منه ممكن تؤذي حد وده اللي ممكن بيسبب ألم زيادة على الضحايا. غرورهم واستحقاقيتهم بتخليهم يقدروا يبرروا أي فعل على أنه الفعل السليم أو أنهم كان لازم يعملوا كده في سبيل هدف أسمى هما بس اللي شايفينه.

كلنا ساعات بنستخدم عبارات بنحاول فيها نتهرب من أفعال غلط عملناها علشان نتجنب العقوبة، خصوصًا لو حجم الغلط صغير ومفيش أي طرف تاني اتضر. أنا معرفش أن الشارع ده اتجاه واحد، لكن لما بيبقى حجم الغلط كبير أغلب الناس بيبقى عندهم دافع أخلاقي بيخليهم يعترفوا بغلطتهم ويتحملوا المسؤولية، علشان هي السبيل الوحيد لتخطي الحدث واستكمال الحياة مع نفسهم ومع الأطراف التانية، لكن لو بيتم دايماً استخدام الحيل والكذب واتهام الآخرين بالفعل فقط لتجنب تحمل المسؤولية وتحمل عواقب أفعالنا فدا شيء تاني.

الأشخاص اللي بيستخدموا النمط ده بيماطلوا دايماً في تحمل المسؤولية ومبيبدؤوش ياخدوا أي خطوات في اتجاه التعويض أو الاعتذار إلا لو في قوة أكبر منهم أجبرتهم على كده أو مثلًا ظهور دليل قوي زي فيديو أو

صورة بالواقعة، لكنهم بردو في الحالات دي بيحاولوا يبرروا فعلهم أو ينفوه بأي وسيلة قد تبدو للغير غير منطقية، أو ممكن يتهموا الضحية بأنها شخص سيء وأنها قامت بأفعال مشابهة في الماضي وبيستمروا في الإنكار اللي ما لا نهاية.

عدم تحمل المسؤولية بيحسسنا بأننا محبطين وتم انتهاكنا مرة تانية وغضبانين.

8. الانتقام

الأشخاص النرجسيين والسامين عمومًا هما أكتر ناس بيسببوا أذى لغيرهم، لكن في حالات كتير الطرف التاني بيقرر أنه يعدي الموضوع لأنه مؤمن بأن إهدار مجهود وعواطف زيادة في الرد على الشخص السام هيبقى معناه نجاحه في أذيته بشكل أكبر.

الرغبة في الانتقام عند الشخص السام بتكون هي رد الفعل الأساسي والمحرك الرئيسي ليه في حالات الصراع وبتوصل لمستويات مش منطقية، زي مثلًا في حالات الطلاق، الشخص السام مبيخلصش الموضوع بسهولة والموضوع بيتحول لحرب في العيلة على كل تفصيلة، وفي الوصية ممكن تكون الحرمان من الميراث لأسباب تافهة والأشخاص الانتقاميين هيوسعوا من حدود اللياقة وهنلاقيهم ممكن يسربوا معلومات خاصة عن شخص عاوزين يجرحوه، والعجيب كمان أن النرجسيين حساسين أكتر من اللازم وشكاكين لدرجة أنهم ممكن يقوموا بحملة انتقامية لتفسيرهم أحداث أو كلام على أنه مسيء ليهم ولصورتهم الخارجية اللي

بتعتبر اهتمامهم الرئيسي واللي من خلالها بيستمدوا تقديرهم لنفسهم بدل ما يستوضحوا الأمور ويحاولوا يفهموا.

رغبتهم الانتقامية بتمنعهم من أنهم يستخدموا وسائل زي التفاوض والوصول لحلول وسط في حالات الصراع، ولأنهم عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور فبيميلوا أنهم يعملوا من الشخص عبرة علشان يثبتوا أنهم المسيطرين.

وفي نوع من الانتقاميين اللي لما مبياخدوش اللي هما عاوزين بيبدؤوا ينتقموا من الناس اللي وقفت في طريقهم عن طريق دعاوى قضائية، وعلشان هما عندهم هوس أن الحياة لازم تبقى عادلة وده بتعريفهم المحرف للعدالة فبيضيعوا وقت وفلوس كتير ليهم ولغيرهم في سبيل أن الحاجات تيجي في مصلحتهم تاني واللي في تعريفهم هو العدالة.

لأن الانتقام هو فعل عدائي في الأساس ضد أي تهديد محتمل أو أذى، فمفيش نسخة ممكن نعتبرها صحية من الانتقام ممكن تتبسط لو حد ظلمك قبل كده الدنيا جت عليه بنفس الطريقة، بس ده مش اللي بنقصده هنا، الانتقام معناه شعور دائم برغبة في الانتقام ضد أي حد ولو قطع عليك الطريق وأنت سايق حتى، وده معناه أن كل الناس دي لسه في حياتك وهي اللي بتشكلها.

الرغبة في الانتقام بتحسسنا بالخوف والتهديد والقلق وأنه تم إسكاتنا.

المجموعة الخامسة: السمات الإدراكية

لما بنتكلم عن السمات الإدراكية للأشخاص السامين والنرجسيين بنبقى في الأساس بنتكلم عن طريقة تفكيرهم. الأشخاص النرجسيين في العادة بيستخدموا منطق مغلوط وطرق تفكير مشوهة، واللي بينتج عنها أفكار ممكن تكون منافية لواقع أغلبية الناس، لكن النرجسي بيصر أن أفكاره هو اللي سليمة ومبيبديش أي نية في احتمالية تعديل وجهة نظره.

السمات الإدراكية مهم نحاول نفهمها لأنها اللي بعد كده بتتَّرجم لسلوكيات وأفعال، وهنتكلم عن خمس أنماط أساسية إدراكية للنرجسي، وهي:

1. البارانويا أو الذعر الاجتماعي.
2. الحساسية الزايدة.
3. عدم الإدراك أو انعدام البصيرة.
4. الوعي والفهم المحرف للعدالة.
5. النفاق.

1. البارانويا أو الذعر الاجتماعي

يمكن تكون كلمة قوية، لكن مش غريبة على النرجسي اللي عنده إحساس دائم أن الناس بتحاول تتآمر عليه وتستغله. والبارانويا بالتعريف هي الميل لعدم القدرة في الثقة في الناس والاعتقاد بوجود آراء سلبية عندهم عنك، وهو نمط ذهني بيأثر على طريقة تحليلنا للمعلومات اللي بتوصلنا من الخارج، وعلشان النرجسيين حساسين

بزيادة وعندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيور فهما بيعتبروا كل حاجة تهديد ليهم وأي حاجة مبتمشيش على مزاجهم بيفسروها أن العالم مش عادل أو في حد قاصد يخلي حياتهم أصعب.

الأشخاص البارانويد بيترجموا الأحداث في حياتهم على اعتبار أنها تهديد شخصي ليهم، ليه الراجل ده بيبصلي؟! وبيميلوا أكتر أنهم يشكُّوا في شركائهم أنهم بيخونوهم، مع أن في الحقيقة في أغلب الحالات بيبقوا هما الطرف اللي احتمال خيانته أكبر، ويمكن علشان هما عندهم تاريخ من الإساءة واستغلال الناس فبيبقى عندهم اعتقاد أن الدنيا دوارة والشخص اللي كنا بنستغله هيعرف وهييجي ينتقم.

الأشخاص البارانويد بيميلوا أكتر أنهم يبقوا عنصريين وطبقيين ومنحازين لجنس معين لاعتقادهم أن الثقافة التانية أو النوع التاني بيخطط لاستغلالهم وأخد أماكنهم، وده بيبان في الخطابات اللي بتوصف جماعات معينة بأوصاف دنيئة وتوصمهم بتعبيرات مسيئة.

في العلاقات مش غريب على الأشخاص البارنويد أنهم يحطوا كاميرات علشان يراقبوا مين جه البيت في غيابهم ويراقبوا الموبايلات والعربيات بالـ جي بي إس، وكل ده على أمل أنهم يمسكوا الخاين، ويبقى هو ده الهدف مش إنجاح العلاقة.

لكن في أحيان الشخص بيتعرض لخيانة مع شريك أو في الشغل وبيبقى معندوش القدرة على الثقة تاني بسهولة لفترة، وده أكيد ميعتبرش شخص بارانويد، إلا لو الموضوع استمر لفترة طويلة وبقى هو النمط

المعتاد لاستقبال وتحليل المعلومات، واللي كمان ممكن يتطور ويتحول لنظرية مؤامرة.

الشخص البارانويد بيحسسنا بالانتهاك والخيانة والريبة وأننا على الحافة.

2. الحساسية الزايدة

بالنسبة للأشخاص الحساسين بزيادة فممكن أبسط نكتة يعتبروها إهانة شخصية، هما متاح ليهم يقولوا نكت على أي حد، لكن لو الموضوع وصل أن حد قال نكتة ممكن تمسهم فدا هيبقى نهاية الكلام.

الأشخاص الحساسين بزيادة بيبقى عندهم معيارين: معيار هما يقدروا يعاملوا الناس إزاي، ومعيار الناس ممكن تعاملهم إزاي، وده اللي بيخلي من الصعب أنك تبقى عفوي في حضورهم وبيبقى لازم تاخد بالك من أنك تقول كلمة ممكن تتفهم غلط.

الأب الحسّاس بزيادة ممكن يزعل لو جبتله هدية لكن مقاسها غلط أو وصلته متأخر، والمراهق ممكن يعتبر أي كلام عن بشرته هو مقصود بيه معايرته على حب الشباب، والمدير ممكن يغضب لو في موظف اشتكى أن الكرسي اللي قاعد عليه مش مريح، وشريكك ممكن يعتبر كلامك مع ابن عمك على أنِّك زهقتي منه.

الحساسية الزايدة راجعة في الأساس لانعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي اللي بيخلي الشخص يحس أن العالم بالنسباله تهديد، مكان مليان ناس ممكن في أي وقت يبطلوا يدوهم التأكيد اللي هما

محتاجينه وأحلامهم المادية ممكن متحححقش، وبالتالي الحياة مع شخص عنده حساسية زايدة هي عبارة عن سوء تفاهم متواصل.

الحساسية الزايدة بردو مرتبطة بادعاء العظمة لأنهم مش عاوزين أي حد يشوه الصورة اللي راسمينها لنفسهم واللي شايفين أنهم يستحقوها.

لو قعدت فترة مع شخص حساس بزيادة هتلاقي نفسك أخدت وقت طويل علشان تقدر تطلع كلمة لأنك بتبذل جهد طويل علشان تلاقي صيغة ممكن متتفهمش غلط.

والحساسية الزايدة كمان بتخليهم بسهولة بيدخلوا في موجات غضب ممكن حتى مع ناس ميعرفوهمش على السوشيال ميديا لأنهم ميبقبلوش أي انتقاد موجه ليهم وبيعتبروه إهانة أو ممكن كمان يبقوا حساسين لكل حاجة في المحيط اللي حواليهم زي أن صوتك مزعج، أو طريقة استخدامك للكاتشب في الأكل، أو كمان ممكن لون الحيطة في الفندق.

الأشخاص الحساسين بزيادة بيشخصنوا كل حاجة وده بيخليهم حساسين أكتر مع الأنا الهشة اللي عندهم ده بيخلي أي تعليق عابر أو تأخر في الرد أو تعبير على الوش هو إهانة ليهم.

كلنا عندنا نقاط ضعف؛ وزننا، معانا فلوس قد إيه، لبسنا، أو خلفيتنا الاجتماعية، وممكن نكون بنتعامل بدفاعية زيادة لما حد يجيب سيرة الحاجات دي أو يشاور عليها ولو حتى من بعيد والناس اللي حوالينا بيعرفوا مع الوقت الحاجات دي وبيحاولوا ميقربوش منها واحنا عمومًا

مع الوقت والحياة بنعرف إزاي نتعامل مع النقد والأخطاء غير المقصودة

الشخص الحساس بزيادة بيحسسنا بإيه مركزين بزيادة مش عفويين ومرهقين.

3. انعدام البصيرة

واللي بيعبر عن ضعف في قدرة الإنسان على الوعي بذاته، وده بيبان بأن الشخص مبيبقاش قادر يربط بين الأخلاق وبين أفعاله، وهل هي ممكن تضر حد ولا لا، واللي لو حصل بيخلي الإنسان يعترف بخطئه ويعتذر ويتعلم من التجربة ويحاول ميكررهاش تاني، لكن الأشخاص النرجسيين في العادة بيقولوا أو بيعملوا اللي بييجي في بالهم من غير ما يفكروا في ده، واللي بينتج أذى متواصل بدون وجود مساحة للتعلم واللي بيسيب المحيط في حالة ذهول أنت فعلًا قولت كده؟!

للأسف في أغلب الحالات الأشخاص السامين بينجوا بالأفعال دي، لأن الناس بيعتبروا أن دي طبيعتهم وبيقرروا ميبدوش أي رد فعل، والموضوع أكبر على السوشيال ميديا، لأن كل حد من حقه أنه يقول اللي هو عاوزه على أي خبر أو بوست في أي وقت ودي المساحة المثالية للأشخاص اللي عندهم انعدام بصيرة.

وفي دراسة حديثة بيعتقد الباحثين أن النرجسيين بيميلوا لأنهم يبقوا مؤلفين حكايات ويمرروا تجربتهم من خلال الحكي بدل ما أنهم يتكلموا عن نفسهم مباشرة وده بيسمحلهم أنهم يتكلموا عن ناس تانية منفصلة

عنهم بدون إسقاطها عليهم، وده للأسف مش بيخليهم أقرب لنفسهم، لكن بيخليهم يبعدوا أكتر ويبقوا منفصلين عن حالتهم الداخلية.

انعدام البصيرة بيدل على خطأ إدراكي متعلق بعدم قدرتهم على التعاطف واستحقاقيتهم وادعائهم للعظمة، أنا مش مهتم وممكن أعمل اللي أنا عاوزه ومحدش يقدر يلمسني، واللي بيورينا ردة الفعل الطفولية الأولية اللي عند النرجسي اللي بتخليه مش مقدر مدى تأثير أفعاله على غيره، وفي ناس النمط ده اتطوّر معاهم لدرجة أن أسلوب حياتهم كله مؤذي للي حواليهم طول الوقت وهما مش قادرين يستوعبوا ده.

ساعات بنقول تعبيرات مش لطيفة وبنكتشف ده بسرعة وبنصححها وبنحاول منعملهاش تاني وساعات بنسافر بلد جديدة ونعمل حاجة مخالفه لعاداتهم من غير ما نعرف لكن بنصحح وضعنا بمجرد ما نكتشف الموضوع ده كله ميخليناش عندنا انعدام بصيرة لكن لو بقينا فعلًا مبنستوعبش احنا غلطنا في إيه لما الناس تواجهنا بأفعالنا وبنحتاج مجهود كبير علشان نفهم وبنكرر الفعل تاني ومبنحسش بالذنب يبقى عندنا انعدام بصيرة

الشخص منعدم البصيرة بيحسسنا بالألم والحيرة والخيانة والغضب.

4. الإحساس المحرف للعدالة

غالبًا الأشخاص النرجسيين لسه موصلهمش رسالة أن الحياة مش عادلة وبيصرخوا دايمًا أن ده مش عدل لو اللي هما عاوزينه محصلش سواءً في

الحب والعلاقات وأي حاجة تانية بدون ما يحطوا في الاعتبار أي حاجة متعلقة بالظروف أو احتياجات أي طرف تاني.

لو جابولك هدية هيبقوا منتظرين منك تردها بنفس حجمها وهيبقوا منتظرين منك تشكرهم قدام الناس وتقول هما قد إيه كرماء، بمعنى تاني هما بيجيبوا الهدية علشان محتاجين التأكيد والمدح منك واللي بيعتبروه هو العدل في الحالة دي لو عملوا فيك معروف هيفضلوا يفكروك بيه سنين قدام لدرجة هتتمنى أنه مكنش حصل من الأساس.

الأشخاص النرجسيين بيبقى عندهم دفاتر ذهنية للحاجات اللي هما قدموها للناس، حتى لو كانت أنه جالك فرحك ويتوقعوا منك أنك ترد الجميل ولو مرديتوش هما هيبقوا شايفين أنه من حقهم أنهم ياخدوا منك اللي هما مقدرينه حقهم بأي شكل تاني، وعلى الطرف التاني مبيبقوش عاملين دفاتر للحاجات الحلوة اللي الناس قدموها ليهم.

لكن بما أن الحياة عمومًا مش عادلة فالناس الكويسة بيحصلهم حاجات وحشة كتير والناس الوحشة بيوصلهم خير كتير في عائلات كتير مثلًا في ابن أو ابنة وحيدة هي اللي بتاخد بالها من الأبوين لما يعجزوا والباقي بس بيتخانقوا على التركة، ده أكيد مش عدل، لكن مفيش كتير نقدر نعمله في الموقف ده.

بالنسبة للنرجسيين مفهوم العدل متعلق بأنهم يحققوا أهدافهم وياخدوا اللي هما شايفينه يستحقوه، مثلًا لو المدير جايب 5 تذاكر لماتش المنتخب والمكتب فيه عشرين موظف وقال هنعمل قرعة على

مين اللي هيروح لو القرعة مختارتهمش فدا مش عدل، لكن لو القرعة جابتهم فدي قمة العدل.

النرجسيين بيتعاملوا مع العالم بمنطق طفل صغير أن كل واحد هياخد حلويات قد التاني، وعلشان مفهومهم للعدالة مش عدالة في الحقيقية فهما علاقاتهم الشخصية بتبقى شائكة جدًّا وفيها حسابات أنت ليك كام وعليك كام، أنا جبت هدية أغلى لأمك في عيد الأم منك، أنا قعدت عند أخوك أكتر ما أنت قعدت عند أخويا، العلاقة بتبقى عبارة أنك قاعد مع مأمور الضرايب بيراجع معاك كل تفصيلة وبيحاسبك.

النرجسيين كمان عندهم اعتقاد ثابت أنهم يستحقوا الأفضلية في أي علاقة مع أي حد، زي أن الآباء بيبدؤوا يفكروا أولادهم قد إيه هما اللي خلوهم اللي هما فيه ويبدؤوا يبتزوهم حتى بعد ما يكبروا أو لما حد يكون منتظر تكريم معين أو لقب معين يحصل عليه لمجرد وجوده في ماضيك وممكن يبدؤوا يبعتولك صور قديمة ورسايل قديمة بتفكرك باللي قدموهولك زمان وقد إيه أنت مديون ليهم.

الهوس بالعدالة ده جاي من الشعور بالاستحقاق والعدائية اللي من سمات الشخص النرجسي ولما يقولك أنت متعرفش أنا مين ده من إيمانه بأنه فعلًا يستحق معاملة تفضيلية زي ما كان طفل متدلع.

هوسهم بالعدالة بردو ممكن يخليهم يحاولوا يحسبوا حاجات غير قابلة للحساب زي الطيبة والحب والتعاطف، وهيلاقوا طريقة يحاسبوك بيها على الحاجات دي لو في يوم فكرت تنتقدهم أو تسيبهم، ولو ده حصل وسيبتهم هيتولد جواهم إحساس أنك مش لازم تبقى سعيد مع حد

تاني عقاباً على أنك سيبتهم، وده بيبان بوضوح في قضايا الطلاق والحضانة اللي بتترفع مش لسبب غير عقاب الطرف التاني لأنه قرر ينهي العلاقة.

كلنا عندنا مفهوم عام للعدالة، بندفع تمن خدمة وبناخدها، بنعمل عمل جيد بننتظر التقدير، ولما نتبع التعليمات منتعاقبش، ولو في خلل في الحاجات دي ممكن بنطلب تعديل حسب حجم الضرر، وبنتوقع معاملة متوازنة. في العلاقات الاجتماعية كمان، سبت أولادي عن صاحبتي فهي هتسيب ولادها عندي، سلِّفت حد هيرجّع الفلوس، جبت هدية فطبيعي الطرف التاني هيشكرني، ولما الحاجات دي مبتحصلش بيحصل إحباط عند الشخص وبنحاول نتقبل الواقع ولو على مضض ولو حتى بالعياط على وضعيات غير عادلة في محيطنا أو في العالم عكس لما نبقى مش قادرين نسامح أو ننسى حاجات حصلت من سنين ونفضل فاكرينها بالتفصيل، أو أننا نبقى مستنيين التقدير علطول على حاجات صغيرة، ولو محصلش بنبقى غضبانين طول الوقت.

الشخص اللي عنده فهم محرف للعدالة بيحسسنا أننا مش مرتاحين اتْقَلّ من قيمتنا ومهددين وخايفين.

5. النفاق

بالتعريف هو تظاهر الشخص بحاجات مش فيه وادعاؤه الإيمان بحاجات هو مش مؤمن بيها، وعلى مستوى السلوك بيكون تصرف الشخص بطريقة تناقض اللي بيدَّعي أنه يؤمن بيه.

النفاق نمط منتشر في كل العالم خصوصًا في الأوساط السياسية واللي بنعبر عنه بعبارة اعمل اللي بقوله مش اللي بعمله، والمثال الأوضح ليه الناس اللي بيقعدوا ينتقدوا على الملأ الشخص اللي قام بخيانة زوجية، وبعد كده نكتشف أنه هو نفسه بيقوم بالخيانة.

السياسين هما ملايكة النفاق لو ينفع نقول كده، أكتر ناس بتخلف الوعود وبتدعي الأخلاقية المزيفة. مش السياسيين بس، لكن أغلب الناس اللي بيبانوا أعمدة المجتمع؛ رجال الأعمال، القادة المحليين، رؤساء الجامعات. المنافقين في العادة بيتصرفوا بتعالي على باقي الناس على اعتبار أنهم مثاليين أكتر من غيرهم زي ما بيدعوا، ودي بتبقى العلامة المميزة الرئيسية لكشف الشخص السام أو النرجسي

الغريب في الموضوع أن الأشخاص المنافقين في العادة بيبقوا بيطرحوا نفسهم على أنهم النماذج المثلى للحياة وإزاي الحياة لازم تتعاش، وهنلاقيهم بيركزوا على نجاحاتهم الظاهرة البيزنس بتاعهم بيوتهم الفخمة ونجاحهم في تكوين عائلة وبيبقوا مقتنعين أن طريقهم هو الطريق الأصح للحياة، ولو مدينا الخط على استقامته هنلاقيهم بيروجوا لمجالاتهم وبيدوها أكبر من حجمها، وممكن يعتبروها واجب أخلاقي بيدوه للمجتمع، فهنلاقيهم رؤساء أحزاب وشيوخ وقساوسة، وممكن كمان نجم لامع في سماء التنمية البشرية والذاتية.

النفاق مش بس بيحصل في المجال العام ممكن كمان يحصل في العلاقة العائلية القريبة زي مثلًا أب بيقول لابنه أنه أهم حاجة في حياته، وبعدين يفوِّت عيد ميلاده، وزي اللي بتلوم شريكها أنه بيشيّر صور ليه في الجيم وبعدين نلاقيها بتلايك صور ناس تانية في الجيم أو زي المدير

اللي الشركة كلها بتشهد له بالاحترام ونكتشف أنه بيتحرش بالموظفة الجديدة.

الأشخاص النرجسيين بيكونوا عرضة للنفاق أكتر لأنهم بيحددوا قيمتهم من خلال نظرة الناس والمجتمع ليهم، وكمان استحقاقيتهم ممكن تصورلهم أنهم غير الناس وأن اللي بيسري على الناس مبيسريش عليهم. النفاق ممكن في أوقات يبقى شبه الجاسلايتنج بيقول حاجة وبيعمل حاجة تانية اللي ممكن يخلينا نتجنن أو محتارين نمشي ورا إيه.

كلنا عندنا لحظات بندافع فيها عن حاجات وممكن من وقت للتاني بنخالفها زي أننا نبقى نباتيين وناكل لحمة مثلًا، بندافع عن اللاجئين وبنشتغل مع حد بيرفض يشغَّلهم، لكن لما بنقفش نفسنا بنعمل حاجة مش مطابقة مع اللي احنا بنقوله ونحاول منكرروش تاني دي ممكن تبقى غلطة مش نمط متكرر ممكن نتوصف بيها أننا منافقين.

الشخص المنافق بيحسسنا بالخيانة والحيرة والغضب.

هل ممكن النرجسي يبقى عنده كل الصفات دي؟ ممكن، لكن طبعًا منتمناش كل نرجسي عنده على الأقل نمط واحد من كل مجموعة من المجموعات الخمسة، ولو في حد عنده اتنين أو أكتر من مجموعة واحدة فأنت كده قدام شخص مش مريح بالمرة.

افتكر أن الأعمدة الرئيسية للنرجسية هي:

- عدم القدرة على التعاطف.
- الاستحقاقية.

- تعظيم الذات.
- انتظار المديح والتأكيد من الناس.
- وعدم القدرة على إدارة المشاعر.

وفي غيابهم فأنت ممكن متكونش قدام شخص نرجسي، بس للأسف الأنماط دي مرتبطة ببعض ومع كل واحدة بتييجي أختها، بس الأساسي في الأنماط دي بيبقى دافعهم الرئيسي هو انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي وتقدير الذات الهش غير المستقر.

في الفصول الجاية هنقول إزاي تجميعات مختلفة من الأنماط دي ممكن تكوِّن إزاي أنواع مختلفة من النرجسيين، وأنت قابلت أي نوع منهم في حياتك، وإزاي تقدر تتعامل معاهم وتحمي نفسك من الأذى.

الفصل الثالث

إيه نوع النرجسي اللي في حياتك؟

لما يبقى عندنا ثلاثين نمط متقسمين على خمس مجموعات يبقى في ملايين الاحتمالات لتركيبة النرجسي، لكن لحسن الحظ مفيش ملايين الأنواع من النرجسيين مع أن في ملايين النرجسيين حوالينا في العادي بيتم الإشارة لنوعين رئيسيين من النرجسيين وهما أكترهم شهرة: النوع الأول هو النرجسي مُدَّعي العظمة، والنوع التاني هو النرجسي الخبيث، ودول بيمثلوا الشكل الكلاسيكي للنرجسي اللي بيبقى متنمر وكداب وخاين واستحقاقي وطاغية، ومع أن العلامات دي بتكون باينة في بداية العلاقة إلا أننا أوقات بنقرر نكمل حتى واحنا شايفينهم بيتصرفوا بالشكل ده.

لكن في أنواع تانية بيبقى أصعب علينا أننا نكتشفها، وفي بعض الناس حتى مبيعترفوش بيها كأنها نوع من أنواع النرجسية، لكنها بتسبب أذى مماثل للي بيعمله النرجسي الكلاسيكي.

في الفصل ده هنستكشف خمس أنواع رئيسية من النرجسية، وليه بيبقى صعب علينا أننا نسيبهم ونمشي، وهنحاول كمان نوضَّح الفرق بين الشخص النرجسي، والشخص السيكوباث، والشخص السوسيوباث.

النوع الأول: النرجسي مُدَّعي العظمة

وده النوع الكلاسيكي اللي ممكن ميبانش أنه شخص سام أول ما نقابله، لكن بمجرد ما نتخطى كاريزمته وسحره بنبدأ نشوفه على حقيقته

ونشوف مدى عدائيته وسُمِّيّته. النوع ده بيبقى مغرور، وسطحي، واستحقاقي، هو الراجل أو الست اللي عاوزين يبقوا مركز الحفلة، اللي اهتمامهم الرئيسي هو المظاهر، وبيقيسوا نجاح الشخص من خلال رصيده في البنك وسلطته إيه هما. الأشخاص اللي شايفين نفسهم مركز الكون وواثقين من نفسهم بزيادة، لكن زي باقي أنواع النرجسية مبيقدروش يتعاطفوا مع حد وبيمارسوا إسقاط عيوبهم على اللي حواليهم، ولما يحسوا بالإحباط بركان الغضب عندهم بيثور. هما الأشخاص اللي ممكن نُعجب بيهم بسهولة، لأنهم ناجحين أو من أعمدة المجتمع، وبيبقى ممتع أنك تبقى حواليهم في نسختهم اللي بتبان أكبر من الدنيا.

النرجسيين الكلاسيكيين يبقى عندهم ميل للكلام عن أولادهم ونجاحاتهم وهما عندهم إيه وبيشتغلوا إيه، لكن لما تبدأ أنت في الكلام هنلاقيهم مش مهتمين وممكن يدعو انشغالهم علشان ميسمعوش كلامك.

لكن لازم نشير هنا أن في خطأ شائع ما بين النرجسية والثقة بالنفس، وعلشان كده بيحصل خلط دائم ما بين النرجسي مُدَّعي العظمة والشخص الواثق من نفسه، وفي أغلب الوقت بننسى أن الشخص الواثق من نفسه مبيبقاش محتاج يتكلم عن إنجازاته أو قدراته مبيحتاجش يشيّر صور رحلاته على إنستجرام أو يعمل لايف على فيسبوك بيتكلم فيه عن كل تفاصيل حياته، ويمكن لأن النرجسيين في المتوسط هما أنجح ماديّاً من الشخص العادي فبيبان التفاخر هو السبب في نجاحهم، وده مش حقيقي، الشخص الواثق عادة مبيتكلمش عن إمكاناته كتير

وبيبقى عنده تقييم أكثر موضوعية لقدراته وأسلوب متواضع أكتر في توضيح قدراته إذا استدعى الوضع وبيبقى عنده قابلية أنه يسمع عن غيره وقدراتهم، والأهم أنه بيبقى عنده تواضع كفاية أنه يخلي الناس مرتاحة وهي بتتكلم معاه عن إمكاناتها ومش مستنية عدائية أو أحكام أو تقليل منها.

بيبقى صعب علينا نبعد عن النرجسي مُدَّعي العظمة، لأنهم بياعين ناجحين، وكل ما تحاول تبعد عنهم هتلاقيهم بيقدمولك حاجة بتحبها. العلاقة معاهم بتبقى محيرة وممكن تبقى مثيرة في أوقات، لكن في أوقات تانية بتبقى مستنزفة للمشاعر والأفكار، فأنت بتبقى حاسس أنك في كازينو وبتلعب بفلوس وعندك أمل دايمًا أنك ممكن تكسب المرة الجاية. النرجسي مُدَّعي العظمة كمان ممكن يلعب في ثقتك في نفسك أو ممكن يخليك تحس بالذنب، أنا كبرت يمكن مقابلش حد تاني وأكمِّل حياتي لوحدي، أو يمكن ملاقيش شغل تاني، أو دي أمي اللي ربتني وده بيخلينا نخلق أمل أن العلاقة ممكن تتحسن، وهو ده اللي بيخلي العلاقة مع النرجسي تستمر.

النوع التاني: النرجسي الخبيث

هو أكتر نوع سام من أنواع النرجسية زي ما وصفه أول حد صك الاسم البروفيسير إيريك فروم بأنه هو الأصل لأكتر الأنشطة عدائية ومؤذية.

والنوع ده فيه نفس صفات النرجسي مُدَّعي العظمة، لكن بإضافة صفات تانية زي الاستغلال والتلاعب والعدائية والميكيافلية، ويمكن كمان يبان عليهم بعض سمات الشخص السيكوباتي.

النرجسي الخبيث في بعض الحالات لما بيجتمع فيه ثالوث الظلام زي ما الباحثين بيسموها واللي هي السيكوباتية والميكيافلية والنرجسية بيبقى الشخص صاحب الكاريزما الدبلوماسي المتلاعب اللي مبيحسش بأي ندم على أي حاجة عملها، وعنده القدرة على استغلال أي حد بأسوأ الطرق الممكنة.

النرجسي الخبيث ممكن يوصّل الشخص للحافة لآخر العالم وبعدين يسيبه هناك حاسس بالخيانة والتلاعب والخوف.

الحدود بين النرجسي الخبيث والسيكوباتي هشة جدًّا، وأحيانًا المسميات مبتفرقش أنماط تعامل النرجسي الخبيث شرسة وغير آدمية وأي شخص يفتكر أنه ممكن يفكر أنه يقدر يغلب النرجسي الخبيث أو ينتصر عليه في الأغلب هيبقى مؤذي وخبيث أكتر منه.

وعلى عكس ما نكون متصورين النرجسي الخبيث ممكن مبيبقاش سهل أننا نكتشفه، لأن صفاته زي الاستحقاقية والسطحية وادعاء العظمة بقت شبه سمات أساسية في مجالات كتير زي لعيبة الكورة، ورجال الأعمال، والممثلين، والمحامين، أغلبهم مش هيمارس العنف ناحيتك بس عدم قدرتهم على التعاطف وعدم احترامهم للقواعد واستغلال لسلطاتهم وللمساحات. واعتقادهم بأن الناس أدوات يمكن استبدالها بتخلِّي العلاقة معاهم مستنزفة، وممكن الناس بعد ما ينهوا علاقتهم بالنرجسي الخبيث يحسوا كأنهم حصلهم تروما وبيصابوا بأعراض شبيهة للي عندهم اضطراب كربي ما بعد الصدمة، زي القلق وتذكر تفاصيل العلاقة، وانسحاب اجتماعي، وكوابيس ويقظة دائمة، وممكن كمان

تكون أعراض جسدية زي الصداع وتشنج العضلات وصعوبات في الهضم وطفح جلدي.

1. لكن ليه مبنعرفش نبعد عن النرجسي الخبيث؟

الخوف، ويمكن دي هي أسوأ صورة ممكن نحس بيها في علاقتنا مع النرجسي، الخوف من أنه ينتقم بشكل بشع، وفي حالات كتير ده بيكون حقيقي ومنطقي لدرجة بتخلينا فعلًا مش عارفين ناخد القرار، وحتى لو الموضوع مش بالخطورة دي فبتأخيرنا القرار فاحنا بنقضي وقت طويل في علاقة بتقلل من قيمتنا ومتحكمة فينا وبترهبنا.

العلاقة دي ممكن تسيب أثر في نفس أي حد؛ طفل، زوج، موظف، أخ، صديق، كان في علاقة مع نرجسي خبيث وتخليه مرتعش من جواه بيحكمه الخوف والحيرة وعدم الثقة في النفس أو الإيمان بقيمتها.

وفي غياب قدر كافي من الثقة في النفس واليقين بأننا ممكن ننجح برة العلاقة دي وحياتنا ممكن تكمل هيبقى الاستمرار هو التعبير عن الهزيمة اللي لقيناها في العلاقة مع النرجسي والشلل اللي بيحكمه الخوف اللي خلقه في قلوبنا.

النوع الثالث: النرجسي الخفي

أو ممكن نسميه النرجسي الهش أو النرجسي الحساس، وهو النوع اللي بيبقى صعب علينا نصدق أنه نرجسي مع أنه ميقلِّش ضرر عن الأنواع الواضحة من النرجسية.

النرجسي الخفي بيتميز بـ:

- انعدام القدرة على التعاطف.
- ممارسة الإسقاط بشكل متكرر.
- الشعور الدائم بالاستحقاق.
- الحساسية الزايدة.
- الغرور.
- البارانويا.
- استخدام نمط العدائية السلبية
- اهتمامه الزايد بالعدالة من وجهة نظره طبعًا.
- شعوره المستمر بالغضب.
- وطبعًا قبل كل دول انعدام الأمان النفسي إنسيكيوريتي.

النرجسي الخفي مش مدعي للعظمة أو بيحاول يظهر نفسه بأكبر من إمكاناتها زي النرجسي الكلاسيكي، لكن بيبقى عنده اعتقاد أن العالم مش قادر يفهم أو يقدر مدى أهميته وخصوصيته وخصوصية قدراته، وده اللي بيتسبب في ظهور أنماط تانية زي الاكتئاب، والقلق، والانسحاب الاجتماعي، خصوصًا لما بيواجه إحباطات أو يحس بالعار.

وفي مجموعة من الباحثين اقترحوا أن النرجسي الخفي معتقد في عظمته زي النرجسي الكلاسيكي، لكنه على عكسه مش بيصرح بيها وبيفضل محبوس جوا دماغه مؤمن بقدراته وبيسأل نفسه طول الوقت إزاي العالم مش مقدَّر قدراته وإمكاناته وبيكمل حياته مؤمن أنه كنز مدفون لسه محدش اكتشفه، وبناءَ على كده بيبقى عنده اعتقاد أن العالم

مديون ليه بحاجات يستحقها بس موصلهاش، واللي بيولِّد غضب من أهله ودوايره وأي حد متخيل أن حياته أفضل من حياته، ودول تقريبًا كل الناس.

تعامل النرجسي الخفي مع غيره بيميل للعدائية، لأنه في أغلب الحالات عنده انحياز لتفسير دوافع وأفعال وكلام الناس باعتبارها عدائية من الأساس وبتبقى طريقته مجرد رد فعل على الهجوم اللي بيتعرضله، وده اللي الباحثين بيحاولوا يفسروه من خلال طرحهم بأن الطفل اللي بيتعرض للإهمال أو قلة التقدير مع الوقت هيربي دوافع عدائية وهتبقى دماغه مصممة أنه يدور طول الوقت على أي تهديدات في المحيط.

النرجسي الخفي غالبًا بيبقى عنده حساسية عالية ضد النقد ومبيعديش أي حاجة ممكن يفسرها على أنها انتقاد وبيفسر أي انتقاد على أنه دليل زيادة على أن العالم مش قادر يستوعب موهبته أو خصوصيته.

النوع ده من النرجسيين في العادة مبيظهرش في بحثنا العادي، وغالبًا بنغفلهم وممكن نعتبره انطوائي مش سعيد أو غضبان، لكن بمجرد ما بتعمل كده ممكن تلاقيه بدأ مناقشة طويلة قد تبدو ذكية في مجال هو بيفهم فيه علشان بس يهزمك فيه. كلنا عندنا على الأقل فرد في العيلة بيمسك الحديدة ويبدأ في مناقشة مجاله علشان بس يحاول يثبت أنه الأفضل على حساب كل الموجودين.

ولأنهم زي بقية النرجسيين بيستمدوا تقديرهم لنفسهم من الخارج، فهما علطول حاسين أنهم أقل من غيرهم ومش راضيين عن حياتهم،

وعلى عكس النرجسي الكلاسيكي اللي عنده تقدير مبالغ فيه لنفسه وقدر أقل من الاكتئاب.

النرجسي الخفي مستويات الاكتئاب بتبقى عنده أعلى وقدر أقل من تقدير الذات.

الأشخاص اللي على علاقة بنرجسي خفي ممكن يفتكروا أنه مكتئب أو معندوش ثقة في نفسه، وده كله ممكن يكون حقيقي ويبدؤوا يشفقوا عليه ويحاولوا يساعدوه، لكنهم بيتفاجؤوا أن محاولاتهم اللطيفة للاحتواء بتواجه بالرفض والغضب والإساءات أو بالبرود، لكن على العكس لو أنت قررت تنهي علاقتك معاه مش من الغريب أننا نلاقيه بيبكي أو بيتعامل بطريقة تظهره بمظهر الضعف، وكل الحاجات دي بتخلي النرجسي الخفي مساحة محيرة.

النوع ده من النرجسيين بيكون في العادة معدوم المهارات الاجتماعية عكس النرجسي الكلاسيكي، فإما الناس بتتجنبه بسبب غرابته، أو ممكن تتجاهل عدم قدرته على التعاطف على خلفية هشاشته الظاهرة، وهما كمان بيميلوا أنهم يحافظوا على عقلية الضحية جواهم ويفضلوا طول الوقت يتصوروا التهديدات والإهانات والأذى طول الوقت، وزي ما ذكرنا أن النرجسي الخبيث أقرب للسيكوباتي، فالنرجسي الخفي ممكن نعتبره أقرب للسوسيوباث بسبب تشابه قلة مهاراته الاجتماعية ومزاجه العدائي وغضبه الدائم.

الازدراء عامل أساسي في النرجسية بشكل عام ومع النرجسي الخفي بشكل خاص، واللي هو الميل للنظر بدونية لأي حد بيخالف معاييرهم،

وده اللي بيخليهم جادجمينتال بيحكموا على الناس، والازدراء كمان مرتبط بحاجات زي الجفاء، والإحساس بالأفضلية، والعنصرية، وهشاشة المشاعر، ونتيجة لده فالنرجسي الخفي بيبقى دايمًا غضبان وشايل حاجة في صدره ووحيد اجتماعيًا، وغالبًا عنده أفكار سلبية وعدائية عن المجموعات التانية، وعلشان كده بنلاقيهم منتشرين أكتر في المساحات اللي بتتطلب ازدراء زي إنتاجات الترول على الإنترنت.

الاستحقاقية كمان سمة رئيسية في النرجسي الخفي، فبيبقى عنده استياء وغضب من العالم في العموم اللي مش مقدَّر خصوصيته ومش مديه التقدير الكافي وأنه مبيعيشش الحياة اللي يستحقها وبيلوم الناس على كل ده، لو كان أهلي أفضل أو جوزي أفضل، أو كانت ظروفي مختلفة، أو لو كان صحابي ناس ناجحين أكتر كنت هبقي في حتة تانية، ويمكن ميكونوش بيصرحوا بأنهم أفضل من غيرهم، لكن الإيمان ده كامن جواهم ومتغطي بالتعاسة والتجهم اللي على وشهم وبيفضلوا مغرورين، يمكن مش شبه المغرورين المعروفين، لكنه بيفضلوا مزعجين.

النرجسي الخفي هو الراجل اللي قاعد على القهوة جنبك وفاهم في كل حاجة.

2. ليه بيبقى صعب علينا نسيب النرجسي الخفي؟

النرجسية الخفية نوع محير في البداية ممكن تشوفه اكتئاب أو قلق، وأغلب الناس مبيسيبوش العلاقة مع حد مكتئب وضعيف علشان إحساسهم بالذنب وضميرهم بيأنبهم، وبالعكس بيحاول يساعدوه ويخرجوه من الحالة دي. في أغلب الحالات العلاقة بتستمر للسبب ده

لاعتقادنا أن لو حاجة حلوة حصلت للنرجسي الخفي هيخرجوا من الحالة دي والحياة هتبقى أفضل.

النوع الرابع: النرجسي الاجتماعي

كلنا عارفين الشخص اللي عنده جمعية خيرية وبيوزع تبرعات في الأقاليم، وبينقذ حيوانات الشارع، وبيحضر حفلات التبرعات، ويصور كل ده ويرفعه على إنستجرام ويكتب تحته هاشتاج إنقاذ العالم أو حلاوة العطاء، وبعدين يقعد يستنى اللايكس والتعليقات اللي بتمدح أفعاله وتأكِّد على طبيعته المعطاءة.

النرجسي الاجتماعي بيحاول يبيِّن نفسه على أنه عنده إيثار زائد، في حين إن هدفه الحقيقي أنه يبان ناجح وأفضل من غيره، وبيحاول يثبت الصورة دي من خلال مساهماته الاجتماعية أو البيئية، والصورة دي بدورها بتساعده أنه يحافظ على تقديره لنفسه.

أحد الباحثين بيقترح أن النرجسي الاجتماعي ممكن ميكونش شبه النرجسي الكلاسيكي أو حتى الخفي، لكن عنده نفس الاحتياجات والدوافع بتاعتهم، زي الشعور بالعظمة والاستحقاقية، لكن هو بيحقق أهدافه من خلال أنشطة اجتماعية هتبيِّنه قدام الناس متعاون وخيِّر، والهدف الأمثل أن الناس تشوفه ملاك عايش على الأرض، وده اللي بيعكس نزعته للعظمة زي باقي النرجسيين،

لكن لازم ناخد في الحسبان أن في ناس فعلًا نواياهم سليمة بيقدموا مصلحة غيرهم على مصلحتهم الشخصية وبيقضوا وقت طويل بيشتغلوا في مؤسسات بتخدم المجتمع، المشكلة هنا بتبقى في الدافع

عند النرجسي الاجتماعي اللي بيبقى أنه يستقبل التقدير من الآخرين، ولما ده مبيحصلش ومبيلاقيش التقدير اللي متوقعه ممكن يتحول لشخص غضبان محبط مش من المستحسن التواجد حواليه.

النرجسي الاجتماعي ممكن يقضي وقت طويل ويصرف مبالغ كبيرة في التخطيط لمشروع خيري، لكن وقت التنفيذ بيتحول لمدير سيء أو زميل مزعج لباقي المتطوعين.

ممكن يكون بيبان أنه مهتم بالناس الأقل حظًّا وأنه أول حد بيساعد خصوصًا في المصايب الكبيرة زي الحوادث والزلازل، لكن في حياته الخاصة بيبقى عنده نفس أنماط الشخص النرجسي الكلاسيكي، انعدام القدرة على التعاطف، والاستحقاقية، والغضب.

النرجسي الاجتماعي ممكن يبقى الشاب اللي بينقذ الكلاب من الشارع، لكن بيؤذي شريكته، وده بيخلي الشريك في حالة محيرة مع الشخص اللي العالم بيشوفه كأنه ملاك، لكن في تفاصيل حياته الشخصية حاجة تانية خالص.

بطريقة أوضح النرجسي الاجتماعي بيستمد إحساسه بنفسه من فكرة أنه معطاء للآخرين، وباقي سمات شخصيته من عدائية، واستحقاقية، وعدم قدرة على التعاطف بتظهر أكتر في علاقاته الشخصية.

3. ليه بيبقى صعب علينا نسيب النرجسي الاجتماعي؟

إزاي تسيبي الملاك ده؟!

الناس حواليكم هيشوفوا النرجسي الاجتماعي في صورة فاعل الخير الشهم، لدرجة أن الناس اللي في دايرتك أنتي القريبين مش هيبقوا مستوعبين ومش مصدقين الكلام اللي أنتي بتقوليه عنه وهيقفوا في صفه، ده غير الإحساس بالذنب اللي هيلازمك أنك هتسيبي الشخص الخيِّر المعطاء، التضارب اللي حاصل ما بينه صورته عند الناس والصورة اللي بتبان في علاقتكم الخاصة بتخلي قرار الرحيل صعب أكتر خصوصًا لو أنت بتتأثر بكلام غيرك.

النوع الخامس: النرجسي الحميد

ده اللي ممكن بنقول عليه أنه الشخص الفظ أو الغبي اللي عاوز يبقى موجود في كل حدوته. عدم قدرته على التعاطف بتبان في أنه مش فاهم حاجة، استحقاقيته هتبان كأنها انعدام مهارة، ادعاؤه للعظمة هتبان كأنه طفل بيتكلم.

بيبقى عنده رغبة دايمة أنه يتكلم عن نفسه أو يخليك تتكلم عنه. عنده نفس سمات الشخص النرجسي، لكن في مستويات أقل متخليهوش شخص سام أو يقدر يؤذي حد.

عنده عدم نضوج واضح لدرجة أنك ممكن تحس أنه بيمثل وهو بيتصرف زي المراهقين اللي عاوزين يبقوا مركز الاهتمام. دايمًا هتلاقيه موجود على السوشيال ميديا كأنه لسه مسموحله يعمل حساب امبارح بينشر كل تفصيلة وكل صورة من الخروجة، ويعمل تاج لكل الناس، ولما بيتكلم ممكن يقول كلام مش لطيف، يمكن هيبانلك أنه مجرد معندوش فلاتر مش رأي عميق يقصد بيه حاجة، ممكن يكون الشخص المسلي في

الحفلة اللي بيتكلم ومبيسكتش وبيعمل حاجات مضحكة، لكن لو بقى ضمن روتينك اليومي هتحس أنك بتضيع وقتك ودماغك هتصدع.

العلاقة مع النرجسي الحميد ممكن متبقاش مؤذية، لكن هتحس أنها مش كاملة ومش كفاية ومبتحققلكش اللي أنت محتاجه، لأنها بتبقى سطحية وغير ناضجة ومفيهاش أي عمق.

النرجسي الحميد ممكن يكون الأم المهووسة بأولادها اللي مبتسألهمش حاسين بإيه إلا نادراً، لكن مهتمها أكتر هما لابسين إيه، ممكن تبقى زميلتك في المكتب اللي مهتمة كل الناس يشوفوا ماركة شنطتها الجديدة، أو الراجل اللي قابلته في الحفلة ومعرفش يتكلم عن أكتر من ماتش الأسبوع اللي فات.

النرجسي الحميد نسبيّا آمن، لكن هيفضل مش هو الشخص اللي ممكن تعمل معاه حوار عن حاجات مهمة أو عميقة بالنسبالك، لكن لو اتعلمت تتعامل معاه في الحدود اللي هو يقدر يتعامل فيها واللي هي تبقى بعيدة عن العمق النفسي أو المشاعر هتبقى بعيد عن أي احتمالية أذى.

4. ليه بيبقى صعب نبعد عن النرجسي الحميد؟

في أحوال كتير مش هتبقى محتاج تعمل ده، لكن لازم تبقى عارف أنهم مش هيدوك علاقة كاملة وناضجة، ممكن يبقى صاحبك اللي بتضحك معاه، لكن لو احتاجته في وقت ما غالبَا مش هتلاقيه أو شريكتك اللي مش مضايقاك قوي، لكن أنت حاسس أن في حاجة ناقصة وليك معاها ذكريات جميلة بتخليك مش قادر تسيبها.

النرجسي الحميد ممكن ميبقاش الخيار المثالي لشريك الحياة، ولو كان فرد في عيلتك هتبقى محتاج تظبط علاقتك معاه أنها تفضل في حدودها السطحية علشان هو ميأديش كويس لما الموضوع بيتطلب تعاطف وتفهم، ولو الشخص ده أحد والديك فممكن تحس بغضب من مستوى نضجه القليل واللي أنت ابنه مع الوقت هتحس أنك سبقته وهو لسه ورا.

الأشخاص الاستحقاقيين

الاستحقاقية هي الدافع الرئيسي للشخص النرجسي أو السام عمومًا واللي بقت سمة مميزة لعصرنا الحالي وبقت هي العادي الجديد كل فرد حاسس أنه يستحق معاملة مميزة، وبنشوف ده في كل مكان من السوشيال ميديا لطفل في أولى ابتدائي لطالب جامعة راكب طيارة، أو حتى الناس الغريبة لما بتقابل بعض في الجراج بيتوقعوا معاملة مميزة.

الاستحقاقية مش صفة موروثة أو اتولدنا بيها زي الانطوائية مثلًا، لكنها نمط مكتسب، واحنا صغيرين في حد قالنا أن كده تمام كمِل، بيبقى أسهل اكتسابها لو الطفل عنده امتيازات زي أن أهله أغنياء أو مشهورين ومختبرش الحياة الواقعية وكل الناس بتعامله بطريقة مختلفة، وفي نوع تاني بيتعلمها مع الوقت من خلال مكافأة الأبوين أو المجتمع المستمرة ليه على أفعال استحقاقية ويدفعوه في الاعتقاد ده.

الاستحقاقية هو نمط واضح بنشوفه لما حد يزعق للجرسون في المطعم، أو لما يفتكر أنه ميستاهلش يستنى في الطابور زي بقية الناس، أو لما حد يتوقع أن الديدلاين يتعدله هو بس لأنه يستاهل كده، أو لما حد

يتكلم في التليفون في السينما في وسط الفيلم ويزعقلك لو أنت عملت كده.

الناس بتجيب فكرة أنهم يستاهلوا معاملة مميزة وأنهم فوق القواعد من أكتر من مصدر: أولها طبعًا الأبوين، الأطفال بيتعلموا من خلال المحاكاة، فلو أحد الأبوين بيتعامل باستحقاقية مع بقية أفراد العيلة أو مع المدرسين أو أي حد بيساعدهم في البيت، فالأطفال هيحاكوا اللي بيشوفوه. الأبوين لو بيتعاملوا مع غيرهم أنهم أقل منهم وأنهم يستحقوا طول الوقت معاملة مميزة، فالأطفال هيتعلِّموا يتعاملوا بنفس النمط، خصوصًا أن الآباء الاستحقاقيين مبيحاولوش يعدلوا سلوك أطفالهم لما يتعاملوا باستحقاقية، واللي هو الدور اللي المفروض يلعبوه، لأن الطفل بيتولد بيعمل اللي هو عاوزه، لكن وظيفة الأهل أنهم يعلِّموه أنماط التعامل السليم واحترام القواعد، لكن ده مش هيحصل إلا لو الأهل مقتنعين في الأصل أن السلوك غلط.

الأطفال بردو ممكن يتعلموا الاستحقاقية من خلال البيئة اللي بيتواجدوا فيها أو اللي بتعرضوا ليها زي المدارس والفرق الرياضية والمشاهير، لما يبقى مدربه في النادي بيتعامل بأسلوب استحقاقي الولد هيؤمن أن ده هو الأسلوب السليم.

وفي دلوقتي نقاش كبير ومحتدم حوالين فكرة أن كل طفل ليه هدية في الآخر، لأنها بتدي الطفل شعور أن في دايمًا جايزة في النهاية، وده بيقود لتعامل أسوأ مع حالات الإحباط وعدم تلقي التقدير المتوقع في المستقبل، وده بيبان حتى في الأحداث الصغيرة زي الطلبة اللي بتبقى متوقعة أنها تقفِّل الامتحانات وتطلع من الأوائل حتى لو مذاكروش،

ويستعجبوا ويحزنوا لو ده محصلش، لأن في اعتقادهم مجرد تواجدهم ده معناه أنهم يستاهلوا يبقوا في المقدمة.

وفي كمان نقد لطريقة تربية الأجيال السابقة اللي كانت أكتر سلطوية أقرب لأنها تكون عسكرية اللي بتدعوا الطفل أنه يعلِّي من ثقته في نفسه، وده اللي بالتبعية بيخلق اعتقاد أن كل شخص مميز، هو في الحقيقة كل شخص مميز، لكن ده ميعنيش أن كل شخص يستحق معاملة مميزة، واللي بالنسبة للاستحقاقي ممكن تبقى على حساب أي حد تاني.

وثقافتنا بتدعم فكرة الاستحقاقية من خلال التعامل مع العملاء المميزين اللي مبيوقفوش في طابور وليهم أماكن ركنة مخصوص في الجراج وكل المزايا اللي بقت أكتر بتتباع بدل ما تستحق.

انعدام العدالة الاجتماعية واتساع الفجوة بين الأغنياء والفقراء كمان بتدعم بشكل رئيسي فكرة الاستحقاقية، لأننا بقينا في ثقافة بتحابي اللي معاه فلوس أكتر وتتجاهل اللي معاه فلوس أقل بغض النظر مصدر الفلوس إيه، ويبقى حظك حلو لو اتولدت لقيت أهلك أغنياء.

من منظور نفسي الاستحقاقية مش شيء كويس لأصحابها، ممكن تحققلهم اللي هما عايزينه على المدى القصير، لكن هيبقى عندهم صعوبة في سماع كلمات الرفض ويصابوا بإحباط شديد ممكن يسببلهم اكتئاب، أو نوبات أرق، أو قلق، أو هوس، وفي الحالة دي الأشخاص الاستحقاقين بيبقوا أكتر عرضة لاستخدام المخدرات في سبيلهم للتعامل مع الحاجات دي.

ولأن ثقافتنا بتعزز فكرة أن الفلوس ممكن تعمل أي حاجة، فلما يحصل حاجة الفلوس متحلهاش، فالشخص بيحصله صدمة كبيرة، زي مثلًا لما الاستحقاقي يبقى عاوز يرجّع علاقة مع حد رافض الرجوع والفلوس مش فارقة معاه، أو لما الطالب الاستحقاقي ميجيبش الدرجة اللي عاوزها وميقدرش يرشي الدكتور علشان ياخدها.

الاستحقاقية بردو ممكن تبان من خلال الغرور، الأشخاص الاستحقاقين بيبقوا متحررين من أي اعتبارات وقواعد أخلاقية وبيبقو فاكرين أن العالم المفروض يمشي وفقًا لنظرتهم للحياة، علشان كده الاستحقاقيين ممكن يقترحوا سياسات اجتماعية صارمة ممكن تؤذي مجموعات ضعيفة زي الفقراء والمهاجرين في، حين بيعارضوا أي حاجة ممكن تبيِّن الامتيازات اللي هما واخدينها بحكم مواقعهم الاجتماعية. الأشخاص الاستحقاقيين ممكن يستخدموا الدعاوى القضائية علشان يثبتوا وجه نظرهم وبيخلوا الطلاق جحيم وقضايا الحضانة عذاب علشان بس يعاقبوا الطرف التاني، في حين لو حصل العكس الموضوع بيبقى مش عدل وهما إزاي وليه بيعملوا معايا كده؟!

الثروة ممكن يصاحبها حاجة اسمها نرجسية مكتسبة أو استحقاقية مكتسبة، لأن ممكن يكون مش من ضمن مهام الشخص الغني اليومية تنظيف البيت وشراء البقالة، أو غسيل الهدوم، أو أنه يتحرك بميكروباص في نص الكرسي اللي ورا في نهار أغسطس، وده بيخلق نمط معين من التفكير بيعلي التوقعات مبيبقاش عندهم الرغبة أنهم يعملوا غير الحاجات السهلة بأقل قدر من المقاومة والجهد، أو ممكن تخلق نظرة دونية للأشخاص التانية اللي بيساعدوهم ويعتبروهم مجرد وسائل

لتنفيذ احتياجاتهم، الاختبار هنا هو أنك هتقدر تخرجهم من الفقاعة اللي هما عايشين فيها وتعرفهم أن الشخص اللي بيجيبلهم القهوة والشخص اللي بينضف العربية هما ناس بردو زيهم ويستاهلوا معاملة إنسانية محترمة في ناس كتير لو نبهتهم بدا هيبدؤوا يعتذروا ويخرجوا من الحالة اللي هما فيها، وده اللي بنسيمه الاستحقاقية المكتسبة، وهما فعلًا مش استحقاقيين، هو بس نتيجة للظروف اللي بيتعاملوا بيها أغلب أوقات اليوم، لكن لما الشخص يتصرف بالأساليب دي ويعتبرها مستحقة بسبب فلوسه أو موقعه الاجتماعي ويعامل الناس على الأساس ده، فاحنا هنبقي قدام شخص سام واستحقاقي، وفي الأغلب نرجسي، لو أنت شخص عندك أمان نفسي كافي سيكيور مش هتبقى محتاج تعامل شخص تاني باعتباره أقل منك لمجرد أن عندك أصفار كتير في البنك أو أنك صاحب البنك نفسه.

إيه نوع النرجسي اللي في حياتك؟

أغلب النرجسيين هيبقوا نوع من الأنواع الخمسة اللي اتكلمنا عليها، ولكن بما أننا اتكلمنا بردو على تلاتين نمط وسمة للشخص النرجسي، فهنلاقي كل واحد عنده نمط واضح منهم، هنلاقي مثلًا النرجسي المغرور، والنرجسي السطحي، والنرجسي الاستحقاقي، والنرجسي مُدَّعي العظمة، والنرجسي البخيل، وكل واحد هيبان مختلف عن التاني، لكن ولا واحد منهم جذاب.

كل نمط من الأنماط دي بيلوِّن شكل تعامل النرجسي مع غيره بلون مختلف، فهنلاقي النرجسي مُدَّعي العظمة بيتباهى بإنجازاته وعربيته

الجديدة ماركتها إيه طول الوقت، والنرجسي الاستحقاقي بيتضايق لو متعاملش معاملة خاصة، والنرجسي السطحي هيبقى مهتم الناس لابسة من براند إيه وبيصيفوا فين، وبالتركيز على إيه أكتر نمط بيميزه هنعرف هو نوعه إيه، وده هيساعدنا نفهمه أكتر ونحط خطة أفضل للتعامل معاه، يعني مثلًا النرجسي مُدَّعي العظمة ممكن تبقى طريقة احتوائه أنك تمدحه، والنرجسي الاستحقاقي ممكن تديله معاملة خاصة في أوقات علشان تسكِّته، والنرجسي الاجتماعي ممكن تتبرع للمنظمة أو الجمعية اللي هو بيروجلها، كل الطرق دي مش جميلة ومينفعش تتطبق طول الوقت، لكن ممكن تكون مفيدة في أوقات لتجنب الصراع والإحباط ومساوئ التعامل مع النرجسي.

السيكوباث والسوسيوباث والنرجسي

نادرًا ما بيحصل اتفاق على تعريفات وتشخيصات الأنواع دي من الاعتلالات النفسية، حتى بين علماء الجريمة أو العلماء النفسين أو علماء الاجتماع، كل فئة بتبص للموضوع من عدسة مختلفة، والتصنيفات دي عبارة عن خليط من تعريفات طبية واجتماعية وسمات شخصية بيتم استخدامها بالتبادل للتعبير عن شيء معين. في طيف واسع بيجمع اعتلالات مختلفة، وفي الحقيقة في نرجسيين يشبهوا السيكوباتيين، وفي نرجسيين خفيين بيبانوا شبه السوسيوباث.

يمكن يكون السيكوباث ليه تعريف واضح ممكن نستخدمه عكس السوسيوباث اللي تعريفه لسه بيتطور والخلاف مستمر على سماته.

أحد الباحثين المتخصصين بيقترح تعريف للسيكوباث بأنه شخص عنده أنانية مفرطة، قاسي القلب، مش مسؤول، متهور، ومبيحسش بالذنب أو بيتعلم من أخطائه ولو حتى بالعقاب، ومعدوم القدرة على التعاطف.

والشخص السيكوباث كمان عنده قدرة ضعيفة على تحمل الإحباطات والخساير، ودائم اللوم للآخرين وتحميلهم مسؤولية مشاكلهم.

الباحثين بيوصفوه أنه مفترس اجتماعي، ممكن يبان بكاريزما جبارة، لكنه أستاذ في التلاعب بالناس علشان يوصل لأهدافه بدون وضع أي اعتبار لأي قيمة اجتماعية، لأنه ببساطة ميعرفهاش، ميعرفش إيه أخلاقي وإيه لا، وده فرق بينه وبين السوسيوباث اللي بيبقى عارف إيه الأخلاقي والمقبول اجتماعياً وإيه لا، لكنه بيقرر ميلتزمش بيه.

السيكوباث والسوسيوباث قريبين من بعض في أنهم مبيهتموش بغيرهم، مبيحسوش بالندم ومبيتحملوش المسؤولية.

في أبحاث بتقول إن دماغ السيكوباث مختلفة عن الدماغ العادية، وإن ممكن يبقى في جينات مسببة لده، يعني مثلًا الأبحاث بتقول إن السيكوباث بيتفاعل مع الضغط بشكل مختلف، عنده مستويات مختلفة من نظم رد الفعل اللاإرادي، يمكن عقلهم مترتب بشكل مختلف فيما يتصل لفكرة الثواب والعقاب، في حين إن السوسيوباث بيكون أكتر نتيجة بيئته كطفل مهمل أو اتعرض للأذى وحصلتله تروما في مرحلة مبكرة من عمره.

السوسيوباث مبيكونش بكفاءة السيكوباث وهو بينفذ حاجة مخالفة للقواعد، لأنه بيكون مِثار أكتر والغضب بيبقى حاكمه، فمبيحطش خطط محكمة تسهله العملية، وده بيخليه أسهل أن يتكشف والناس تبعد عنه، عكس السيكوباث اللي بيواجه الإحباطات بابتسامة تطمِنك وبيكون في الخلفية بيجهز لرد فعل عنيف.

النمطين قريبين من بعض وفي كم مش قليل من السيكوباث اتربوا في بيوت بيحكمها العنف، لكن سماتهم الشخصية بتخلي عندهم مهارات أكتر في التلاعب واصطياد الضحايا ومع عدم ميلهم للتواجد في علاقات قريبة أو حميمية إلا أنهم معندهمش مشكلة أنهم يتلاعبوا بالناس للحصول على فلوس أو سلطة أو جنس، ومهاراتهم بتخليهم يعملوا ده كويس.

في دراسة منشورة مؤخراَ بتقترح أن حوالي من 5% اللي 21% من المديرين التنفيذيين والقادة السياسيين سيكوباتيين أو على الأقل عندهم ميول سيكوباتية.

السيكوباتي والسوسيوباث مش تعريفات تشخيصية التعريف المعترف بيه هو اضطراب الشخصية غير الاجتماعية أنتي سوشيال، واللي تعريفه هو تجاهل حقوق الآخرين أو التعدي عليها، واللي صاحبها بيتميز بالتركيز على الذات وتقدير الذات المشتق من اللذة أو السلطة، وانعدام القيم الاجتماعية، وانعدام القدرة على التعاطف، وعدم الشعور بالندم، وعدم القدرة على إقامة علاقة حميمية متوازنة، واستخدام التخويف والترهيب للتحكم في الآخرين.

النرجسية نوعًا ما هي شكل أقل حدة من السيكوباتية، بمعنى أن كل سيكوباتي هو نرجسي، لكن مش كل نرجسي سيكوباتي.

النرجسيين بيعتمدوا على التقدير من الآخرين علشان يقدروا يقدَّروا نفسهم ويحيدوا عدم الأمان النفسي الإنسيكيوريتي اللي عندهم، بينما السيكوباتيين بيستمدوا تقديرهم لنفسهم من القوة والترهيب والتحكم في الآخرين والسعي وراء اللذة ومبيفكروش الناس ممكن تشوفهم إزاي.

النرجسيين ممكن يبقى عندهم علاقات سطحية وتافهة مع الناس علشان ياخدوا منها التقدير، بينما السيكوباتيين والسوسيوباث كقاعدة بيستغلوا ويؤذوا الناس.

النرجسيين مقيدين بإحساس انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي وبيحتاجوا دايمًا تقدير من الناس علشان يتعاملوا معاه، بينما السيكوباتي معندوش ده وبيتفنن في استغلال ده عند الآخرين.

النرجسي ممكن يحس بالعار وبيهتم برأي الناس فيه لما يعمل حاجة مش لطيفة، بل وممكن يحس إحساس سيء لو أساء لحد علشان ده بيقلل من حجم التقدير اللي هيجيله، واللي هو محتاجه علشان يدعم بيه تقديره لنفسه.

على الجانب التاني السيكوباث مش مهتم برأي الناس ومبيهمهوش هل اللي عمله ده ضر حد ولا لا ما دام جابله اللي هو عاوزه قدرتهم على اعتبار الناس أدوات قابلة للتغيير بيخلي استغلالهم للناس أسهل بدون وضع اعتبار للأذى اللي ممكن يسببوه.

النرجسي مثلًا لو بيخون شريكته هيحاول يخبي وينكر وممكن كمان يحس ببعض العار، لكن السيكوباث لما هيخون هيعتبر أن ده حقه وهيفضل يستمر يخون، حتى لو اتمسك لحد ما يبقى في عواقب مؤلمة بالنسباله.

دي متعتبرش نظرة كاملة على القضية العلمية المعقدة، دي مجرد تلميحات علمية على القضية الكبيرة، وفي علماء مختصين في تشخيص وتحليل وفهم وعلاج الشخص السيكوباث والشخص السوسيوباث.

لكن لو حاولنا نرتب درجة السمية في الأنواع اللي اتكلمنا عليها هيبقى أقلهم سمية هم الأشخاص الاستحقاقيين، والنرجسي الحميد، وبعدين النرجسي الاجتماعي، وبعده النرجسي الخفي، وبعده النرجسي مُدَّعي العظمة، وأكثرهم سمية هيبقى السيكوباث والسوسيوباث.

في كل الحالات دول ذئاب في ثياب الخرفان، ولولا ده مكانوش قدروا يسببوا الأذى اللي هما بيسببوه.

السيكوباتي والسوسيوباث ممكن يبقوا ألطف ناس في الحفلة، لأنهم مبيشعروش بأي ندم على حاجة ومتأكدين أنهم مش هيتمسكوا وبيعتمدوا على أكتر من حاجة في ده مش بس مظهرهم اللي هما بيبينوه على أنهم ناس لطيفة تحب تقرب منهم، لكن بردو على إنجازاتهم اللي ممكن تكون أنه رجل أعمال ناجح أو قائد سياسي مثلًا واللي بيخليه عنده سلطة على أفراد تحته، وده كان واضح مثلًا في قضية لاري نصّار الطبيب المعروف اللي تمت إدانته بقضايا تحرش جنسي في جامعة ميتشجن، وكان قادر يعمل كده من خلال السلطة اللي معاه

بحكم أنه طبيب موثوق فيه من الإدارة، لدرجة أن الأهالي كانت بتصدقه وبتكدِّب أولادها، ولحد آخر لحظة كان بيدافع عن اللي هو بيعمله على اعتبار أن ده ممارسة طبية وكان بيشتكي مِن القضايا اللي مرفوعة عليه بدون وضع أي اعتبار للأذى اللي هو سبَبه للبنات اللي هو أذاهم.

الكنيسة الكاثوليكية لسنين أخفت عدد مش قليل، ربما آلاف من حالات التحرش الجنسي اللي كان بيقوم بيها رجال الدين واللي متحاسبوش عليه لحد دلوقتي، وفي منهم اللي لسه عايش ومنهم اللي مات.

في الجامعات والمراكز الرياضية وأماكن التعبد الناس مبيبقوش مفتحين عنيهم ومبيتوقعوش أن ده ممكن يحصل هناك وبيبقوا متخيلين أنهم في بيئة آمنة، لكن للأسف في أغلب الأماكن دي في ناس لابسين لبس أستاذ الجامعة، أو رجل الدين، أو المدرب بيستغل منصبه، أو جنسه، أو تعليمه، أو المنظمة اللي هو موجود فيها.

القضايا دي بس القصص المشهور اللي اتنشرت في الشهور اللي فاتت، لكن في أحداث تانية بتحصل جوا الجامعات والمدارس والنوادي في كل مكان في العالم كل يوم والمعتدين مبيواجهوش أي عقوبة ولا بيحسوا بأي تأنيب ضمير والضحايا بيكملوا حياتهم حاسين بالعار وشايلين ندوب جوا نفوسهم وبيبدؤوا يشكوا في نفسهم ويقل تقديرهم ليها.

لما المؤسسات اللي شغلها أنها توفر بيئة سليمة وآمنة تخون ده، وبالعكس توفر بيئة للمعتدين يختاروا بين ضحاياهم يبقى ده تعبير

واضح عن أن أنظمتنا الاجتماعية والسياسية بتدعم النرجسية والسيكوباتية والسوسيوباثية بدل من أنها تحاربها.

الأنماط النرجسية في الاضطرابات النفسية التانية

كل اللي اتقال عن الأنماط اللي بتوصف الشخص النرجسي ممكن بردو تكون موجودة في اضطرابات نفسية تانية، لذا وجب التنبيه وخلينا متفقين أن النرجسية مش تشخيص، لكن نمط تفكير وتعامل، وبتتشكل بالأساس من انعدام الوعي الذاتي، والعدائية، والمزاج المتقلب.

والأنماط دي ممكن تكون موجود في اضطرابات تانية، على سبيل المثال الأشخاص اللي بيتعاطوا أنواع من المخدرات ممكن يبقى عندهم انعدام القدرة على التعاطف ويتعاملوا بعدائية، ويبقى عندهم نظرة تعظيمية لذواتهم، خصوصًا وهما تحت تأثير المخدر أو الكحوليات أو بيحاولوا يبطلوا.

الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحدّية ممكن تبقى مواقفهم دايمًا فيها فايز وخسران، وممن يكونوا حساسين بزيادة، أو عندهم مزاج متقلب، ودرجة تعاطفهم ممكن تتغير من عالية جدًّا لمنعدمة في حالة أنهم تحت ضغط أو مشاعرهم غالباهم.

الأشخاص على طيف التوحد ممكن يبقى عندهم انعدام القدرة على التعاطف، أو مبيقدروش يقربوا من حد عاطفيًا.

الأشخاص المصابين باضطراب المزاج ممكن بردو يبقوا معندهمش تعاطف كفاية أو مشاعرهم بعيدة، خصوصًا في حالات الهوس.

الأشخاص اللي عندهم اضطراب القلق العام ممكن يكونوا بيطلبوا تأكيدات كتير، وده ممكن يترجم على أنه طلب للتقدير اللي بيتميز بيه الشخص النرجسي، أو ممكن ميكونوش اجتماعيين كفاية، وده ممكن يتفسر على أنه انعدام القدرة على التعاطف.

الأشخاص اللي عندهم اضطراب ما بعد الصدمة ممكن تكون مشاعرهم بعيدة شوية أو محدودة.

وعلى هذا الأساس فهم النرجسية ومحاولة تفسيرها وتفريقها عن بقية الاضطرابات التانية مش عملية سهلة زي ما كنا فاكرين.

بعض الأنماط دي ممكن يبقى سببها حاجات تانية خالص وبتطلب قدر مختلف من التوقعات، وبالتالي طريقة علاج مختلفة للنمط أو الاضطراب بناءً على بيانات حقيقية تقدم للمتخصص.

كل ما تعرف أكتر عن الناس وحكايتهم كل ما هتبقى ملم أكتر بيهم وبعلاقتك بيهم.

ومع ذلك الأنماط دي صعبة التعامل معاها والإنسان بيبقى محتاج يحط حدود واضحة علشان يقدر يتعامل وكمان توقعات منطقية في اللي ممكن ياخده من العلاقة.

ومش مسؤولية حد أنه ينقذ إنسان تاني، ممكن تبقى عطوف وتحمي نفسك في نفس الوقت، يمكن هو ده التوازن المثالي اللي ممكن تعمله لنفسك، وكمان علشان نحافظ على علاقات عائلية ومجتمعية صحية

من غير ما نبقى مضطرين نستحمل أنماط مؤذية ممكن تأثر على ثبات واستمرارية العلاقات.

الكتاب ده اتكتب علشان يبقى دليل وخريطة ونظام عمل في التعامل مع الأشخاص النرجسيين والسامين.

يمكن كل النرجسيين سامين، لكن مش كل السامين نرجسيين، واللي ممكن شخص يعتبره نمط سام بالنسباله ممكن شخص تاني ميعتبروش، وفي العموم كلمة سام ممكن نقول أنها نمط أو طريقة تعامل، بس العامل الحاسم هي بتحسسك بإيه لو بتحسسك بالضيق فهي أكيد سامة.

النرجسية مش متعلقة بس على العلاقات الشخصية ممكن تبقى على نطاق أوسع، وفي الفصل الجاي هنوضَّح إزاي كل واحد فينا مرتبط بعلاقة نرجسية في عالم بينجرف كل يوم أكتر ناحية النرجسية والاستحقاقية وقلة الأدب، وأنه إزاي ده بقى العادي الجديد اللي خلانا نتسامح أكتر مع الأشخاص السامين ونشتغل معاهم ونحبهم ونربيهم كمان.

الفصل الرابع

العالم السام

انتشرت مؤخراَ قصة عن شابة بقت مديونة بحوالي 10 آلاف دولار علشان تعمل أكونت تتشهر بيه على السوشيال ميديا، عملت إيه بالفلوس؟ جابت لبس وإكسسوارات، وسافرت أماكن كتير، ونشرت كل ده على إنستجرام علشان ترسم صورة خيالية بأنها واحدة عندها الفلوس والوقت اللي تقدر تعمل بيه كل ده على أمل أن الناس تتابعها وتصدقها، وبالتالي تقدر تغطي تكاليف شكل حياتها الجديد، والغريب أنها ممكن فعلًا تكون صدقت أنها لو عملت ده لوقت طويل ممكن يتحوِل لحقيقة. في النهاية طبعًا فلست واضطرت ترجع لنمط حياتها الحقيقي، ويمكن كمان أقل علشان تسدد ديونها.

تركيز العالم دلوقتي بقى في أننا يبقى عندنا حاجات كتير ونجرب حاجات محدش جربها، وطبعًا ده كله لازم نوريه للعالم ويعجبهم، وللأسف كل الأنماط دي بتخلق نوع من عدم الأمان النفسي الإنسيكيوريتي، لأن مهما كان عندك حاجات ومهما سافرت أماكن ففي صفحة على إنستجرام بتقولك أنك معملتش كفاية وأنك فلوسك مش كفاية.

التغطية الإعلامية الدايمة اللي بقت في إيدينا دلوقتي بتقدملنا نماذج من أصحاب سلطة أو مال أو حتى مشاهير وهما بيسيئوا لأي حد معتبرينه مش معاهم وبيسفَّهوا بأي مطلب إنساني حد بيطلبه ومبيفرقش معاهم سواءَ كان فقير، أو مهاجر، أو حتى عنده إعاقة.

في العموم احنا بقينا في مجتمع التعاطف فيه بقى عملة نادرة، بينما الاستحقاقية بقت هي أساس التعاملات والسعي للحصول على السلطة أو الفلوس بقى هو المطلب النبيل اللي مسموح أننا نؤذي أي حد في سبيل تحقيقه، مش مهم أنت وصلت إزاي، المهم أنك وصلت، وللأسف ده بطل يضايقنا أو يأثر فينا ممكن نقول عظيم أن الناس بقت مرنة وبتعرف تتكيف مع الأوضاع المتغيرة، لكن بالعكس احنا لما بنتكيف مع ده بنخليه هو العادي، ويمكن لما بنشوفه بيحصل لغيرنا أو بنشوفه على فيسبوك بنعتبره بعيد عننا ومش هيأثر في حياتنا، لكن في الحقيقة هو بيأثر لما الاحترام والأدب يختفوا لما نبدأ نتريق على الفئات الضعيفة في المجتمع ويبقى ده العادي لما أصحاب السلطة يبدؤوا يدافعوا عن استغلالهم للناس اللي تحت سلطتهم سواءً كانوا موظفين أو غيره بدون ما يظهروا ذرة ندم لما حد يعلي صوته بانت متعرفش أنا مين ونعتبره عادي لما مبنفكرش في الحاجات دي وبنقبلها زي ما هي بنبقى بنديها إذن أنها تحصل تاني، ولما بننفذلهم اللي هما طالبينه وبنكافئهم على أفعالهم وبنعتبرهم مثل وقادة مبيبقاش في مجال أن الناس تراجع أفكارها وتبدأ تعدل أفعالها، وبالطريقة دي مع الوقت العالم كله هيبقى نرجسي، في حين الأشخاص النرجسيين والسامين هما المتحكمين في رسم صورة العالم دلوقتي.

الأبحاث والتجارب كل يوم بتثبت أننا كل ما نقضي وقت أطول مع الشخص النرجسي أو السام بتقل ثقتنا في نفسنا وتقديرنا ليها وبنبدأ نشك كمان فيها، وممكن مع الوقت نصدَّق التعبيرات السلبية اللي بيوجهها لينا، وده كله بيبقى المفتاح لأمراض الضغط العصبي اللي

بيخلينا أقل كفاءة في التعامل مع العالم، بالإضافة إلى أن وجودنا مع النرجسي بيستنفذ كل طاقتنا لأننا طول الوقت بنحاول نحمي نفسنا من عدائيته وإهماله وتلاعبه وبنفضل عايشين على أمل أن الحياة هتصلح نفسها وبكرة أكيد أحلى.

في الفصل ده هنشوف إزاي المجتمع والثقافة مع وهم الشهرة والسوشيال ميديا والمادية والفلوس ممكن تبقى بتدعم السلوك النرجسي والسام وندرك أثره الخانق على واقعنا وحياتنا، لكن علشان نقدر نواجهه لازم نعترف الأول أنه موجود.

ليه بنحب الأشخاص السامين؟

ليه بنحارب عشانهم؟ بنرجعلهم كل ما نسيبهم؟ بنعجب بيهم؟ بننتخبهم؟ بنسافر معاهم؟ بنقبل نقعد معاهم في Date تالت بنقلد طريقة عيشتهم، بنشتغل معاهم، بنحبهم.

انعدام الأمان النفسي. الأمان النفسي الإنسيكيوريتي تقريباََ بيفسر كل ده في أبسط تعبير عن المشكلة لو قدرنا نحدد إيه المناطق اللي مكشوفة عندنا الشخص السام مش هيقدر يسبِب نفس الأذى اللي بيعمله، هنقدر نحيِده لو قدرنا منسمعش صوت الخوف اللي جوانا، لو بقينا من جوانا مستقرين، متطمنين، لو العالم بقى مستقر ومتطمن الأشخاص السامين مش هيبقى ليهم فرصة ساعتها.

النرجسية مبنية على انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي والنرجسيين بيوصلوا للحالة دي من خلال طرق مختلفة أحيانًا بتبقى طفولة غير صحية مسمحتش بنمو روابط آمنة مع العالم أو متعلموش إزاي

يتعاملوا مع مشاعرهم داخليًا وبقوا محتاجين عنصر خارجي يأكد عليهم ويديهم التقدير اللي من غيره مش هيقدروا يقدَّروا نفسهم، وفي كمان عامل ممكن نعتبره وراثي أنهم اتولدوا حساسين بزيادة ومزاجهم مش مظبوط أو مستقر، وده بيبان في مراحل الطفولة المبكرة.

لكن مش كل طفل اتعرض لطفولة مفيهاش علاقات آمنة وسوية هيطلع شخص سام، في الحقيقة في ناس اتعرّضوا لطفولة مؤذية ومش آمنة نفسيًا، ولما كبروا بقوا لطاف ومتفاهمين ومتعاطفين بزيادة، لدرجة أنهم ممكن يبقوا عرضة أكتر أن حد سام يتلاعب بيهم أو يستغلهم، وعلى العكس في ناس اتولدوا في بيئات مُحبّة وعطوفة مع علاقات أسرية سوية، لكن أصبحوا جزء من عوام السامين في المجتمع.

الأشخاص النرجسيين والسامين هما نتيجة تفاعل طبيعة مزاجهم غير المستقر اللي مولودين بيه والبيئة اللي اتربوا فيها وانعدام أمانهم النفسي بيبقى شبه الفيروس اللي ممكن بيتنقل للناس اللي حواليهم بسهولة إلا لو كنت واخد المصل المضاد ليه، والكتاب ده بيحاول أنه يبقى جزء من المصل اللي هيحيمنا من أننا نُصَاب بيه.

وهما مش بس عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيوريتي، لكن كمان بيسببوه للعالم في الحقيقة هما بيزدهروا في أجواء الفوضى والخوف، لأنه بيبقى أسهل ليهم ينقضوا على نقط ضعف غيرهم.

وعلى الناحية التانية الأشخاص اللي عندهم أمان نفسي سيكيور هيعملوا حاجة من اتنين لما يقابلوا شخص سام: إما هيواجهوه بسبب غروره أو ادعائه العظمة أو استحقاقيته أو عدم قدرته على التعاطف أو في أبسط

الأحوال هيبعدوا عنه، لأنهم مش محتاجين يثبتوا لأي حد حاجة أو أنهم كفاية.

لكن في بعض الأحيان الأشخاص السيكيور ممكن يكونوا مؤمنين أن طيبتهم وحبهم ممكن ينقذ الشخص السام، وللأسف ده مش حقيقي، حيوات ناس كتيير راحت في محاولة إنقاذ الوحش، وفكرة أن الحب ممكن ينقذ النرجسي هي حكاية من حكايات ألف ليلة وليلة.

وطبعًا الأشخاص السامين والنرجسيين مبيظهروش ادعاءهم للعظمة أو عدم تعاطفهم أو يبدؤوا يتلاعبوا أو يكدبوا في بدايات العلاقة، لأن ده لو حصل احنا هنجري منهم، ممكن تعتبرهم زي السمكة الجميلة المسمومة اللي عايشة في البحر، وفي البشر إيه ممكن يبقى تَخَفِّي أجمل من الكاريزما والنجاح والذكاء والثقة واللباقة؟!

النرجسيين والسيكوباتيين وأغلب الأشخاص السامين حكَّائين محترفين وبياعين شاطرين، هيخلوك تحس أنك آخر واحد في العالم، ولأنهم معندهمش قدرة على التعاطف فهما بيدرسوا الشخص ويشوفوا نقطة ضعفه ولحظة ما يعرفوها بيركزوا عليها ويستغلوك من خلالها.

الأشخاص السامين بيجذبوا الناس ليهم من خلال طريقتين: الأولى أنهم يقولوا اللي هما عايزينه من غير وضع أي اعتبار لأي حد ممكن يتضايق أو يتأذي من الكلام ده، وكده ممكن يبانوا شجعان وأقوياء أو أنهم يبقوا شبه الأطفال اللي ممكن بيشاغبوا في الحصة وبيعملوا اللي هما عاوزينه في أي وقت والأطفال التانيين بيبصوا عليهم ويحسدوهم، ودول في العادة اللي بيبقوا النرجسيين مُدَّعي العظمة.

الطريقة التانية هي طريقة جمع المعلومات وقت ما بيحددوا ضحيتهم بيركزوا معاه ويبدؤوا يجمعوا معلومات عن نقط قوته وضعفه وبيبقوا عارفين بالضبط ممكن يقولوا إيه علشان يخلو الشخص ده يقرّب منهم، وبمجرد ما ده يحصل فهما عارفين هيعملوا إيه علشان يتحكموا فيه ويستغلوه.

ده ممكن يحصل خلال وقت طويل زي ما بيحصل في علاقات الأهالي النرجسيين مع أولادهم أو خلال وقت أقل وقت زي وقت التظبيط مثلًا.

الصفات المرتبطة بالنرجسية

في العادة احنا بنخلط ما بين الصفات اللي ممكن تدل على الحكمة زي الكاريزما والثقة واللباقة، وبين صفات تانية زي القيادة والأمان والرؤية، وبنبقى سهل نقع تحت تأثير الكاريزما والثقة واللباقة، لأننا اتربينا أن دي علامات النجاح والقوة، لكن على العكس الصفات اللي بتخلِّي أي علاقة تدوم وتبقى في حالة صحية زي العطف، والاحترام، والدفء، والشفافية، وعدم الادعاء، بتبقى صفات مش متقدرة خصوصًا في الرجالة، والرجالة اللي فيهم الصفات دي ممكن نوصفهم بأنهم ضُعاف، والوصف ده ممكن يكون بدأ من وقت ما كانوا صغيرين من أبوهم أو أمهم أو جدهم أو أي حد ليه سلطة نفسية. ثقة النرجسي في نفسه جذابة وبتخدع في العادة، واحنا بنبقى مرتاحين من مظهر الشخص الواثق في نفسه، خصوصًا أن أغلبنا بيميل لعدم وضع اعتبار لذاته،

فالثقة بتحسسنا بالأمان، خصوصًا أن فكرة الأشخاص اللي واثقين في نفسهم بيعملوا اللي بيقولوا عليه ديناميكية مطمئنة جدًا.

أحد الباحثين بيوضح أن ثقة النرجسي بتبقى ثقة جوفاء، وفي أغلبها لا تدل إلا على برود أو قلة اهتمام.

النرجسي ممكن يبان هادي ومش فارقة معاه حاجة من اللي بتحصل حواليه سواءً إيجابًا أو سلبًا، لكن بمجرد ما في حاجة بتلمس أمانه النفسي ويحس بالتهديد يبدأ غضبه يظهر على السطح.

وممكن نشبهه بالطاووس؛ عنده الريش الكافي علشان الناس تلاحظ وجوده، والريش ده مش شرط يكون مظهره، ممكن يبقى سلطته، أو مكانته الاجتماعية، أو قدراته المالية، أو ممكن كمان تكون من خلال دوره الأساسي في حياة الشخص زي أنه يبقوا أحد الوالدين أو حد من العيلة القريبة اللي في العادة بيقولولنا بصوا وقرّبوا من الناس الناجحة أكتر ما بيقولولنا اتأكدوا أنه شخص طيب وعطوف ولا لأ.

وبمجرد ما بيدخل الشخص السام حياتنا نقاط ضعفنا النفسية بتخلي من الصعب علينا طردهم منها وبنبدأ نرسم الحكاية بحيث نخليهم أبطالها، حتى لو بدؤوا يتصرفوا بشكل مش لطيف.

لو كنا بنجمع دولار عن كل علاقة استمرت مع نرجسي بس لأنه كان شاب جميل أو هي كانت ست حلوة كان زماننا مليونيرات، ومع استمرار العلاقة ويبدؤوا بالكذب والتضليل والجاسلايتنج والإسقاط وكل أشكال الأذى النفسي بنبقى مزنوقين في الحدوتة اللي رسمناها في الأول وبنبقى صعب نتخلى عن العلاقة. في قصص كتير لناس بيفتكروا أول

سنة جواز والسفر وأعياد الميلاد والهدايا وبينسوا الـ 15 سنة اللي بعدها اللي مليانة أذى مستمر وكوابيس مبتخلصش.

يمكن يكون الرهان الأكثر أمان هو أننا منقعش في الناس اللي بتبان واثقة وعندها كاريزما وبتسحرنا في الكلام، لكن لو الصفات دي ارتبطت بحد متواضع وطيب وحنون وعنده قدر معقول من التعاطف فدا المزيج النادر، لو لقيته اوعي تسيبه.

الناس الواضحة الحكيمة بجد في العادي مبيحاولواش يبنوا عضلات مظهرهم الخارجي علشان يبان أن عندهم كاريزما، وعلشان كده لو لقيت حد واثق في نفسه جدًّا وعنده كاريزما ولسانه ساحر خليك في وضع الاستعداد واتأكد أن عنده قدر من التعاطف مع غيره ومش شاعر بالاستحقاقية اللي تخليه يستاهل كل حاجة حلوة، وأنه إنسان أصلي مش مدَّعي وعنده قدر من الاحترام اللي بيقدر يقدمه، لو الموقف احتاج ده متخليش الكاريزما والثقة تعميك أنك تبص على الصفات الأهم.

ولأن الأشخاص السامين، وخصوصًا النرجسيين بيقدمولنا الصفات الحلوة الأول، فمبجرد ما احنا بنفتحلهم الباب هما بيخشوا، لكن في علاقات الناس السامين فيهم مبيبقوش محتاجين الصفات الحلوة علشان يخشوا حياتنا، زي العلاقات الإجبارية؛ الأهل، الإخوات، أو كمان زمايلنا في الشغل، لكن العلاقات دي مبتمنعهمش أنهم يحولوا حياة الناس التانية لجحيم، ممكن تكون الأم اللي الجيران بيموتوا فيها، أو الأب اللي كبير العيلة وبيصلح بين الناس، أو زميلك اللي المدير بيحبه، أو ممكن تكون

مرات ابنك اللي ابنك مهووس بيها، لكن بتعمل كل حاجة بتضايقك لو محدش واخد باله.

ممكن الشخص السام ميكونش قدر يسحرك أنت، لكن سحر حد في دايرتك.

الشهرة

لما يوتيوب ظهر سنة 2005 ووراه وسائل التواصل الاجتماعي زي فيسبوك وإنستجرام زادت معاهم رغبة الناس في الشهرة، وبقى كل حد عنده موبايل ووقت ومثابرة ممكن يتشهر.

بعض الباحثين بيقترحوا أن سبب رغبة الناس في الشهرة جاي من أننا كبشر عندنا احتياج للانتماء لشيء أو لمجموعة، وده راجع من تجاربنا كبشر في المجتمعات القديمة اللي كان وجودنا داخل مجموعة أو قبيلة هو السبيل الوحيد للأمان في عالم كانت المخاطر فيه أكتر من دلوقتي بكتير، فممكن تكون الشهرة بتلبيلنا الاحتياج ده من خلال أن الشخص لو مشهور هيبقى منتمي للجموع اللي بتتعرّف على شكله، وفي سبب تاني هو أننا كبشر مبرمجين بيولوجيا على محاولة تجنب الرفض الاجتماعي اللي بيحسسنا بالألم النفسي الموازي لإحساسنا بالألم الجسدي.

السعي للشهرة زي ما هو مرتبط بحاجة الإنسان للانتماء المجتمعي، هو كمان مرتبط بالنرجسية، لكن النرجسي مبيبقاش مهتم بالشهرة علشان يرتبط بأكبر عدد من الناس أكتر منه أنه مهتم بأنه ياخد الامتيازات اللي بياخدها الناس المشهورين.

الشهرة في مجتمعنا الحديث أصبحت متاحة للجميع، والناس بتعمل كل حاجة علشان يبقوا مشهورين من أنهم يصرفوا فلوس كتير علشان يبقوا نجوم على إنستجرام أو يوثقوا كل تفصيلة تافهة في حياتهم من خلال اللايفات أو يجربوا حاجات جديدة لمجرد أنها تتنشر على صفحتهم مش حبًا في التجربة نفسها، لكن على أمل أنها تجيب فيرال لحد التقديم في كل برامج المواهب وتليفزيون الواقع على أمل.

السعي للشهرة بيخرج الناس من حياتهم الحقيقية وبيخليهم يعيشوا حياة مفتعلة مش حقيقية وبتزود فيهم الشعور بالاستحقاق، أنا أستحق أبقى مشهور، والسلوك ده بيبقى ملحوظ أكتر في الشخصيات النرجسية اللي بتبقى منتظرة التقدير الخارجي الدائم اللي هيجيلها من الشهرة، بالإضافة للامتيازات اللي بياخدوها طبعًا.

أغلب الناس مش هتبقى مشهورة، ولأغلب الناس بردو ده تمام، لكن هيفضل مسعى دائم للنرجسي لأنه بيحققله اللي هو محتاجه في مجتمع بيقدَّر النرجسية وبيحتفي بيها وبيعامل الأشخاص المشهورين معاملة مميزة، وده اللي مع الوقت هيخلي أشخاص أكتر يسعوا للشهرة، واللي بالتالي هيزود النرجسية والسمية.

الملعب السام - السوشيال ميديا

بعض الباحثين بيوصفوا السوشيال ميديا بأنها أداة للتحريض على الحسد اللي مصممة بالأساس على إظهار نسخة مثالية ومعدلة من المستخدم، والمثير أن كل ما الشخص ينشر صور مثالية أكتر على السوشيال ميديا كل ما تقدير لنفسه بيكون أقل، ويمكن كمان بتقلل من تقدير المشاهدين لنفسهم.

رحلة صاحبك لليونان، عربية ابن خالك الجديدة، فرح خطيبتك السابقة، أو يمكن صور عائلية بتبان أجمل من صور عيلتك، كل ده بيلمس وتر شخصي عندك، خصوصًا لو حياتك مش أحسن حاجة، لكن على العموم السوشيال ميديا مبترسمش الصورة كاملة.

بالنسبة للنرجسيين والسامين السوشيال ميديا هي سلاح ذو حدين: أولهم أنها وسيلة للحصول على التقدير الكافي بأسهل طريقة ممكنة من وهما على السرير في أوضتهم ينشروا صور سفريتهم الأخيرة، أو يعدلوا صورة قديمة ليهم، أو ينشروا اللي بيعتبروا نجاحات بالنسبالهم علشان يستقبلوا التقدير الكافي اللي محتاجينه علشان يقدَروا يقدَّروا نفسهم، وتاني حاجة أنها طول الوقت بتديهم إحساس أن غيرهم عايش حياة أمتع منهم وعنده حاجات أحسن منهم، وفي دراسة لاحظ الباحثين أن منشورات إنستجرام اللي بتعبر عن البذخ والرفاهية بتأدي لتأثير سلبي على تقدير الإنسان لنفسه مع الوقت.

ولأن الأشخاص النرجسيين بالإضافة لده استحقاقيين ومعندهمش قدرة على إدارة مشاعرهم، فهما مبيقدروش يمسكوا نفسهم على السوشيال

ميديا وبيبدؤوا يكتبوا تعليقات مش لطفية وانتقادات غير منطقية، وكمان آراء حادة في قضايا جدلية ممكن تسبب اللغط والاستقطاب وده كله بيعكس عدم قدرتهم على التعاطف والتقدير غير الحقيقي لقدراتهم واللامبالاة كتير من الأشخاص النرجسيين ابتداءً من أقوى رجال في العالم لحد ابن عمك هتلاقيهم متورطين في حروب على تويتر وفيسبوك، لأنهم مبيقدروش يفلتروا كلامهم قبل ما يقولوه، وده بيأثر في ناس تانية علشان كده الأشخاص النرجسيين بيميلوا أكتر لأنهم يهاجموا الناس وبعدين ممكن يعتذروا بعدين، وبالتالي السوشيال ميديا مساحة مثالية وخطيرة للأشخاص اللي ده نمط أفعالهم.

بالنسبة للشخص اللي عنده أمان نفسي سيكيور ده ممكن يبقى مش لطيف أوقات، لكن مش هيأثر فيه على المدى الطويل ويحبطه، لكن بالنسبة للشخص اللي عنده انعدام أمان نفسي إنسيكيوريتي وتقدير غير مستقر لذاته الخلطة اللي بتوصله من صور وأخبار بتسببله إحباط عن حياته اللي لسه مش على المستوى، وبسبب عدم قدرته على التعامل والتعبير عن مشاعره ده بيؤدي إلى مجموعة من ردود الأفعال غير المتناسبة مع الأحداث وبيولد موجة من الحسد مكنونة جوا النفوس ضد الناس اللي متخيلين أن حياتهم أفضل من حياتهم غير الغضب اللي غزا السوشيال ميديا وأغلب وسائل التواصل البشري بوجه عام.

وعلشان نعرف قد إيه السوشيال ميديا أثرت على جيل كامل في استبيان اتعمل سنة 2017 على أطفال بين عمر 6 و17 عن هما نفسهم يطلعوا إيه لما يكبروا 34% منهم جاوبوا بأنهم نفسهم يبقوا يوتيوبرز، و18% منهم فلوجرز. زمان كان الأطفال أحلامهم يبقوا دكاترة ومهندسين

دلوقتي بقى حلمهم أنهم يدو نصايح مكياج أو يعلقوا على لعبة من نفس أوضة نومهم اللي اتولدوا فيها علشان ده اللي هيديهم اللي هما عاوزينه سواء شهرة أو فلوس، وعلشان من شبه المستحيل أننا نبعد جيل كامل عن ثقافة الشهرة والفلوس، فاحنا لازم نبقى عارفين أن الرغبات جذورها بتتعمق كل يوم في شخصياتهم فبقى التحدي بالنسبالنا دلوقتي أننا إزاي نساعدهم يبقوا متعاطفين أكتر وأصليين أكتر قادرين يقيموا علاقات متوازنة مع غيرهم في عالم بتحكمه رغبات الشهرة والفلوس.

السيلفي

السيلفي هو الدرع اللي بيلبسه النرجسي واللي ممكن ميكونش هدفه الرئيسي هو الشهرة، لكنه بيعبر عن حاجة الشخص لتوثيق كل تفصيلة من حياته علشان غيره يستخدمها، واللي ممكن يوصل في بعض الحالات لنوع من الإدمان.

ربط بعض الباحثين بين النرجسية وبين الرغبة المستمرة في التصوير السيلفي وتعديل الصور ونشرها، والعجيب أنهم في نفس البحث ملقوش دليل على حاجة الأشخاص للانتماء زي اللي موجودة في الشهرة، ويمكن لأن النرجسيين مش مؤهلين لتكوين علاقات حميمية وقريبة مع غيرهم، ده اللي بيخليهم مهتمين أكتر لتصدير صورة معدلة وغير حقيقية وسطحية لعلاقاتهم واللي بتخدم مساعيهم للحصول على التقدير واللي بتبقى بالضبط كأنك على علاقة مع مراية.

الترول

السوشيال ميديا وفَّرت مساحة للناس أنهم بسهولة ممكن يشتركوا في هجمات عدائية إلكترونية ضد أفراد بعينهم عن طريق الاستهزاء والتشهير واللي فِي أغلب الأحوال بتكون مؤلمة الأشخاص اللي بيستخدموا مبدأ الترول غالبًا بيبقوا نرجسيين خفيين وبيستخدموا عباراتهم الحدية والمستقطبة بالأساس ناحية الفئات الضعيف والمهمشة وأي أهداف سهلة قدامهم، والترول بالأساس هو نشاط بيقوم بيه أشخاص مش ناضجين كفاية معندهمش القدرة الكافية على تعديل أفكارهم وحاسين بالتهديد الدائم وقدرتهم على التعاطف محدودة زي أغلب النرجسيين.

زمان لما كان حد بيبقى عاوز يعبر عن رأي قوي وربما سام كمان كان في خطوات كتير لازم يعملها علشان رأيه ده يتنشر، لازم تكتب الرأي ده في ورقة، وتحطه في جواب، وتحط عليه طابع، وتبعته في البريد لمدير التحرير اللي بيبقى عنده السلطة أنه يقرر ينشر الرأي ده أو لا، واللي غالبًا بيتبقى شغلته أنه يمنع الآراء السامة من أنها تتنشر، لكن دلوقتي ممكن الشخص وهو مبيتحركش من مكانه يبدأ حملة كاملة على شخص تاني أو جماعه تانية.

الترول مؤذي وللأسف حوِّل مواقع الأخبار والسوشيال ميديا وأغلب المنصات التشاركية لمساحات سامة، حتى لو كان القارئ عارف ومتأكد أن التعليقات مؤذية فدا مبيوقفهاش وبتستمر المساحة السامة في التوسع وتعرضنا المستمر ليها بيأثر بالسلب على راحتنا وسلامتنا النفسية.

السوشيال ميديا بردو اتحولت لمسرح للمادية، زي ما أشار بعض الباحثين بأنها بقت المكان اللي بنرسم فيه صورة مثالية عن نفسنا، وده ممكن نشوفه من خلال المستخدمين والمشاهير اللي اتحولوا للوحات إعلانية متحركة بنظارات أو شنط شخصية أو أحذية، وده اللي ممكن يحوِل الوسيط كله أنه يبقى وسيط سام من خلاله بنخلق مشاعر الحسد وبنزود انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي عند الناس اللي بنفكرهم طول الوقت أن معندهمش المنتجات دي، وبالتالي ده بيؤدي اللي استهلاك أكثر.

المشاهير على إنستجرام أو أي وسيط تاني ممكن ميكونش ليهم هدف تاني غير الربح والترويج لنفسهم علشان يحصلوا على منتجات مجانية جديدة ويزودوا المتابعين، لكن أثر ده بيكون كبير ومحسوس على شريحة كبيرة من الناس، وخصوصًا الأصغر في السن.

السوشيال ميديا والإعلام التشاركي ممكن يكون أضاء الشعلة لو مكانش كمان بيقوم بدور مسرع ومحرض على النرجسية والاستحقاقية المنتشرة في العالم وزقت كمية مش قليلة من الناس في ناحية السطحية وخلت أهداف الناس التطورية مقتصرة على مزايا خارجية زي المظاهر والفخامة والاستهلاك.

وسهولة التواصل اللي وفَّرتها السوشيال ميديا خلتها المساحة الأساسية للتفاعل وولدت رغبة دائمة للمشاركة والانتماء ورغبة أن الإنسان يبقى متشاف، ورغبة أكبر في استقبال المدح والتقدير.

أكيد مش كل الناس على السوشيال ميديا بتكون دي دوافعها أو استخداماتها، لكن في ناس كتير كده.

الفضائح اللي اتورط فيها فيسبوك بتوضح لنا أن مفهوم أنه مجاني ومتاح للجميع مكانتش الحقيقة الكاملة، فيسبوك كان مشترك في عملية تجميع بيانات مستخدمين أكبر مما كان حد يتوقع، لكن علشان في الوقت الحالي السوشيال ميديا هتفضل وسيلة أساسية للتواصل بين الناس، ولأنها برضه بيئة خصبة للأشخاص النرجسيين والسامين، وكمان بتدعم وجودهم لازم نبقى واعيين بقدر تأثيرها على صحتنا النفسية وتقديرنا لذواتنا وإلا هنلاقي نفسنا دخلنا في دواير من الأفكار والأحاسيس السامة من غير حتى ما نكون عارفين.

التعامل المسؤول والمتوازن مع السوشيال ميديا

مش من المنطقي أن يبقى في حل بيشمل إلغاء التعامل أو تقليل التعامل مع السوشيال ميديا، لأن أغلب الناس ممكن يجادلوا أنك مش هتلاقي العلامات السلبية دي في تعاملهم مع السوشيال ميديا أو ممكن يدافعوا بمبدأ أن كل الناس بتستخدمها أو أنها وسيلة جيدة للحفاظ على العلاقات مع العيلة أو أنه محتاجها علشان شغله.

وزي ما كل حاجة بنناقشها السوشيال ميديا مش كلها سيئة الناس لقيت في السوشيال ميديا مساحة للتواصل والتعاطف العائلات المتباعدة ممكن تشارك بعضها صور الفرح، أو المولود الجديد، أو ممكن حفلة الأولاد في المدرسة. المجموعات الصغيرة لقيت طريقة توصل بيها لقاعدة متلقين أوسع، الناس اللي عندهم قدرة محدودة على التنقل بسبب

المرض أو عوائق إدارية أو جيولوجية بقى اتصالهم أسهل، الجماعات الموصومة اجتماعيًا قدرت تتواصل مع بعضها بشكل أسهل وبقوا يوصلوا للمعلومات ويشاركوها بشكل أسلس وخلى حياتهم أسهل، لكن زي أي أداة بنستخدمها لازم استخدامها يكون مسؤول وعن وعي.

الأشخاص الأقل في العمر بيعيشوا حياتهم بيعدوا اللايكات والمشاهدات، وممكن يمروا بحالات حزن شديدة وموجات قلق لو البوست بتاعهم محدش شافه أو أخد اللايكات اللي هما مستنينها، وبيبقى عايشين وبيكبروا في عالم ومساحة بتعول أكتر على تقدير الذات من مصدر خارجي، وده بيزود فرص تطوير نسخ أكتر من أفراد نرجسيين سامين منفصلين عن التصور الواقعي للحياة والعلاقات البشرية السوشيال ميديا ممكن تكون الأداة اللي بتصحِّي جوانا الوحش النرجسي اللي بيقيس مقدار تقديره لنفسه من خلال اللايكات والريتويتس، وانتشارها الكبير خلانا بقينا بنقبل الأنماط الاستحقاقية والنرجسية، وكمان نديهم مساحات أكبر للعرض ونختلقلهم أعذار أكتر وبعدتنا عن السعي للتواصل الصحي مع الأفراد والاعتماد على النفس في تقديرها والتعاطف العميق بدلًا من التعاطف السطحي اللي بنبينه ويبقى أسهل لينا أننا ننجرف أكتر للمستنقع النرجسي بنفسنا.

وهنا ييجي أهمية التوازن، سهل قوي أننا نشيطن السوشيال ميديا بدون ما نبص بصة متعمقة في الموضوع. الأبحاث حديثًا بتقول إن التواصل الافتراضي لا يمكن يكون بديل عن التواصل البشري، ممكن تكون وسيلة جيدة للحفاظ على العلاقات مشاركة الاهتمامات جمع المعلومات وفهم أكثر للذات، لكن انتشار السوشيال ميديا حصل بسرعة

رهيبة والتنظيم الاجتماعي كمان اتغير بشكل سريع وأصبح الآباء والمعلمين محتاجين يكتسبوا مهارات تكنولوجية جديدة علشان يقدروا يفضل جوا الدايرة التفكير النقدي حوالين كل شيء بيتقدمه السوشيال ميديا شيء أساسي والتدريب عليه لازم يبدأ من عمر صغير يمكن من الحضانة وخلال مراحل التعليم المختلفة، لأنها زي كل شيء بنستخدمه ممكن يبقى سلاح ذو حدين، فواجب اللحظة أننا نحاول نفهم ونستوعب إزاي نستخدمها بشكل صحي وآمن.

تتبع الأموال

إيه اللي جه الأول، حبنا للفلوس والشراء ولا النرجسية السامة؟ ده سؤال إجابته صعبة، لأننا منقدرش نقوم بالبحث الكافي اللي يخلينا نجاوب عليه، لكننا عارفين حقيقة أن الأفراد الأغنى مستوى تعاطفهم بيبقى أقل من غيرهم واهتمامهم بغيرهم كمان بيبقى أقل واستحقاقيتهم بتكون أعلى، بينما سلوكهم بيتّسم بالأخلاقية بدرجات أقل.

بعض الباحثين قاموا بتجربة من خلالها بيتلاعبوا فيها بإحساس الفرد كونه أغنى أو أفقر، ولقوا أن الإنسان لما بيحس أنه أغنى بياخد قرارات غير أخلاقية أكتر، زي أنهم مثلًا يستغلوا منصبهم ولو حتى في حاجات صغيرة زي أنهم ياخدوا مستلزمات مكتبية من الشركة اللي بيشتغلوا فيها أو ميحاسبوش على الحلويات اللي بياكلوها في السوبر ماركت، ونفس البحث بيدعم فكرة أن كل ما الشخص بقى أغنى أكتر كل ما احتمالية أنه يتصرف بأنانية بيزيد واحتمالية استخدامه لطرق غير

أخلاقية لتخطي غيره كمان بتزيد زائد أنهم بيقوا أبخل فيما يخص التبرع والتصدق بالمقارنة بالأقل منهم.

هل هما علشان كده بقوا أغنياء؟ هل هما كانوا علطول مستعدين ياخدوا قرارات غير أخلاقية وأنانية علشان كده هما سبقوا؟

البحث هنا بيطرح فكرة أننا كل ما بنحس أننا أغنياء أكتر طريقة تفكرينا عموماً بتتغير وبتبقى معطاءة بدرجه أقل.

والمنطق اللي قايمة عليه الفكرة دي بيقول إننا كل ما نعتقد أننا أغنى من حد طريقة تفكرينا بتشوف غيرنا بطريقة ما أقل مننا وده بيزود إحساس الاستحقاقية فينا احنا أفضل احنا نستحق أفضل، وده بيولِّد قدر أكبر من عدم المساواة وقدر أقل من الكرم، مش بس من ناحية الفلوس، لكن كمان الكرم النفسي.

الرأسمالية، وخصوصًا في نسختها الحالية مبنية على أساس الربح والنجاح فقط بدون أي اعتبار تاني، وتحت الشروط دي حتى لو كان الاقتصاد بيتطور وينمو فهنلاقي انعدام العدالة الاجتماعية بيزيد، وبالتالي مش هنلاقي النمو بينعكس على المجتمع كله، لكنه محجوز في ناحية الناس اللي النظام مصمم ليهم وبيفضلهم التعاطف ممكن ميكونش اقتصاديّا مبدأ كفء، لكن النظام الربحي الحالي هو نظام أحادي له هدف واحد بس هو الربح.

الاقتصادي الأشهر آدم سميث اللي نظرياته شكلت مبادئ السوق الحرة كان عنده اعتقاد ساذج بحاجة اسمها اليد الخفية، وهي تعبير مجازي عن أن المجتمع والاقتصاد هيستفيدوا من فكرة وضع المصالح الفردية

قصاد بعض، فكل فرد هيطلَّع أقصى ما عنده علشان يحصل على مصلحته وهيحصل توازن، لكن للأسف آدم سميث مقابلش فرويد، لأنه كان هيقوله إن الناس مبتفكرش بالطريقة دي، ونظرية آدم سميث كانت قصيرة النظر، لأنها معملتش حساب انعدام التعاطف والأنانية والاستحقاقية اللي مغروزة في الإيجو وبتدفع الناس في أغلب اتجاهاتهم، وبالتالي لما الناس بتحاول تشتغل لمصلحتها في غياب أي طريقة للتنظيم والتصحيح في الحالة دي انعدام العدالة والظلم الاجتماعي بينموا ويزدهر والنظريات الاقتصادية اللي بتدعوا إلى التحرر وأن الفقراء هيستفيدو أكتر لما الأغنياء يزدادوا غنا حكمت لقرون، في بعض الناس استفادت من ده، لكن للأسف الأغلب مستفادش.

التغيرات في حركات الهجرة بردو أثرت على القوى العاملة وساعدت على وجود نظام غير متوازن الأرباح فيه بتروح لملاك الأسهم، والحوافز تروح للمديرين، بينما أجور العمال مبتتغيرش بما يوازي حاجة الفرد للمعيشة، ومبيحصلش أي استثمار يخدم المجتمع، لكن بس الأرقام في الحسابات البنكية بتزيد لملاك سلاسل المطاعم اللي قضت على محلات العم والخال اللي كانت في أول الشارع مش بس المطاعم لكن كل حاجة من أول التليفزيون لحد الأيس كريم.

كانت من السذاجة من المسؤولين أنهم يفتكروا أن رجال الأعمال وسوق المال هيقدروا يعدلوا أوضاعهم ويخلوها مستدامة أكتر وتخدم المجتمع اعتقادهم يوازي أنك تسيب طبق كيك مع طفل عنده أربع سنين وتقوله متاكلوش كله علشان هنوزع الباقي على إخواتك، مع أني اعتقد

أن الطفل هيتعامل بشكل أفضل من ملاك الشركات والسوبر مليارديرات.

مجتمعنا الحالي اللي بيحكمه البارونات الطماعين خلى العادي فيه هو ثقافة نرجسية بتحكم علاقاتنا الشخصية والعملية.

في تقرير منشور حديثًا بيوضح أن أغنى 3 رجال في أمريكا بيملكوا أكتر من إجمالي نص الأمريكيين الأقل غنى، وأن أغنى 400 إنسان على قايمة فوربس بيملكوا أكتر من 64% من إجمالي الإمريكيين اللي يقدروا تقريبًا بـ 204 مليون إنسان، وفي نفس الوقت 20% من الأسر معندهاش مدخرات أو قيمة ثروتها تقدر بالسالب مديونة يعني.

المثير أن الاعتقاد السائد هو أن الناس اللي في النص العلوي اجتهدوا واستحقوا الثروات اللي معاهم، والناس اللي في النص السفلي غير مسؤولين وكسالى علشان كده هما في الحتة دي، وأغلب الناس معتقدين في كده وأنهم لو اجتهدوا كفاية هيبقوا في النص المحظي ومبيحطوش أي حساب للحظ أو الثروة الموروثة أو أي عامل تاني.

مجتمعنا بيقدر الأغنياء وبيرفض فكرة اعتبار وصولهم للمكانة دي محض حظ وده بيزقنا لفكرة أننا نمجد كمان الطرق اللي وصلتهم أنهم يبقوا أغنياء.

في قدر مش قليل من قلة التعاطف في التريقة على الأشخاص الأفقر واعتبارهم مجرد أفراد كسالى مش مجتهدين، وفي غرور وسذاجة في الاعتقاد بأن كل الأغنياء اشتغلوا واجتهدوا جامد علشان يبقوا بالشكل ده.

التفكير بالعقلية دي خطر علشان بيزوّقنا لتوغّل أكتر للأفكار النرجسية والسامة في كل المجالات.

الجني مش هيرجع تاني جوه القمقم، واحنا خلاص عايشين في عالم ميزانه مختل اقتصاديًا، لأن المزاج العام دلوقتي بقى للنرجسية والاستحقاقية، ومش بس في قضايا محدودة، لكن الأشخاص دول بقوا على قمة الهرم الإداري بقلة تعاطفهم وادعائهم للعظمة وأنانيتهم وغرورهم ومبيبقاش عندهم أي رغبة في مشاركة المكاسب والحوافز والعمولات المهولة اللي بيتحصلوا عليها. العالم كله دلوقتي عاوز يعتقد أن الفوارق دي اتوجدت بناءً على مبدأ الجدارة والاجتهاد، لكن في الحقيقة هي مش كده.

لكن احنا بردوا لازم نبقى متفقين أن مش كل الأغنياء سامين ونرجسيين زي ما احنا متفقين أن مش كل الناس الأقل حظًا ماديًا كسالى.

إحدى علماء الاجتماع كتبت في أحد كتبها اللي بيشرح التوتر اللي بيحس بيه الأغنياء بناءً على مقابلات مع خمسين عيلة غنية، وقدّمت فيه ملاحظات دقيقة وعميقة عن الغني والأغنياء، وبتقول فيه إن الغني لا يعني التباهي والفشخرة.

كتير من الناس اللي عملت معاهم مقابلات كان عندهم مشاعر متضاربة عن كونهم أغنياء أكيد مبسوطين من المزايا اللي بتوفرهالهم الفلوس من راحة ومتعة، لكن بردو عارفين أن مع ده بييجي مشاعر بالغيرة والحسد ونظرة غيرهم ليهم بأنهم ميستحقوش اللي هما فيه

وبيبقى عندهم وعي كافي بأن الثروة مرتبطة بالاستحقاقية والتكبر والابتذال.

الكاتبة لقت كمان أنهم عندهم حساسية من الكلام عن ثروتهم، وده معناه أنهم بيفقدوا احتمالية تقدير مزاياهم بالقدر الكافي.

ف لا مش كل الأغنياء سامين، لكن موضوع العدالة الاجتماعية على الرغم من عدم الارتياح في مناقشته إلا أنه يعتبر واجب.

الكتاب بيقول أنه ممكن يبقى معانا فلوس ونبقى ناس لطيفة في نفس الوقت.

لكن سعي مجتمعنا الحميم للفلوس على خلفية أن القليلين عندهم كتير والكتير عندهم أقل بيخلق بيئة مثالية لنمو النرجسية والاستحقاقية واللي بتعتبر نقطة عمياء في ثقافتنا اللي بتحفز بشكل أكبر النرجسية أنها تتطور بشكل أسرع.

وبما أن الكتاب مش مكتوب علشان يعالج القضايا الاقتصادية العالمية فليه الكلام عنها؟ وليه الواحد يكون مهتم؟ وإيه ممكن يكون أثره على زوجي النرجسي أو مديري النرجسي؟

كتير مننا فاكرين أن الاقتصاد ماشي تمام وبكفاءة وأن اللي بيجتهد بيحصل على نتيجة اجتهاده بعدالة الحقيقة سواءَ كنت مؤمن بده أو لا، المهم أنك تكون عارف أن النظام الحالي بيكافئ النرجسية في أكبر الشركات صفاتك النرجسية بتخلي فرصك أعلى أنك تكون ناجح، علشان تتطور وتتقدم لازم تهزم شخص تاني وتخسّره ممكن شغله لما تقدم

الربح على الموظفين، وكمان العملاء لما تتلاعب على العملاء والمنافسين والشركاء أو تخوفهم بتزود فرصك أكتر في النجاح، وده كله بيبان كأننا خدنا فكرة تحليل النرجسية وحولناها إلى دليل للنجاح العملي.

المؤلفة بتقول مؤخراً جالي طالب بعد محاضرة عن النرجسية كان بيشتغل جنب الجامعة في مجال المبيعات والتسويق واترجاني أعلِّمه إزاي يبقى نرجسي، لأنه كان فاكر أن ده هيساعده أنه يتقدم ويترقى في الشركة اللي بيشتغل فيها.

هو كان صح والنرجسية فعلًا ممكن تساعده.

مقياس النجاح

أحد الكاتبات مرة قالت النجاح هو أن يعجبك نفسك ويعجبك اللي بتعمله ويعجبك أنت بتعمله إزاي، وفي كُتَّاب تانيين بيضيفوا عناصر تانية للنجاح زي السعادة والعيلة والتواصل دي كلها ممكن تكون مؤشرات على النجاح، لكن الأغلبية بيقيسوا النجاح بـ الترقي المالي والتقدم الوظيفي والدرجات التعليمية وأخيراً العيلة.

النجاح ليه ناحية شخصية ذاتية وليه ناحية تقديرية، وده اللي في الغالب بيخلينا متلغبطين. الناحية التقديرية هي اللي بتخلي الفلوس والحاجات اللي بنملكها أهم، وعلى الناحية التانية الذاتية السعادة والأصالة والتواصل مع الآخرين هو الأهم، وللأسف التعبير العالمي للنجاح أغلبه نجاح تقديري، الناس مرتبطة قوي بترتيب أغنى 500 شخصية في العالم، لكن للأسف معندناش قايمة لأكتر الناس لطافة أو ود، اهتمامنا بيبقى بالحاجات اللي قابلة للقياس؛ قيمة حسابك في البنك،

أو درجاتك في الجامعة، أو مقدار مبيعاتك السنوية، وللأسف المعايير دي بتصب في صالح النرجسيين.

التحدي بيكون أننا نادرًا لما بنبص لحد عايش حياة بسيطة وعنده موارد محدودة، أو بيشتغل شغلانة بسيطة، أو معندوش علامة الجودة الاجتماعية زي الجواز والأولاد ونعرّفه على أنه ناجح، وعلى قد ما نفسي نعيش في عالم مقاييس النجاح فيه تبقى مرتبطة بالأصالة الذاتية، لكننا مش كده للأسف، وده بيبان كل ما أسأل طلاب عن مفهوم النجاح كل سنة بلاقي إجابات متوازنة في الجانبين المادي والشخصي، ومع ذلك بيبقى كل اهتمامهم ف الجامعة أنهم ياخدوا أعلى درجة ممكنة أكتر من أنهم يتعلموا حاجة جديدة أو يطوروا نفسهم، وده بيبين أن كتير من علامات النجاح الأساسية اللي بتحكمنا ليها علاقة بناس تانية ورأيهم فينا زي العيلة أو الصحاب أو الإعلام.

إيجاد خريطة متوازنة للنجاح مشروع صعب خصوصًا للشباب الأصغر، لكنهم لو اهتموا فقط بالمعايير المادية للنجاح؛ المرتب، العربية، البيت، ده هيخليهم عرضة وفريسة سهلة للمحيط النرجسي والمادي الاستهلاكي اللي ممكن يحولهم لأشخاص سامين أو يزود حالات انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي اللي هتملاهم لما يركزوا بشكل كبير على المعايير دي.

قام مجموعة من الباحثين بدراسة بيانات عن 745 شخص خلال دراسة امتدت 40 سنة، ولقوا أن الأفراد اللي مبيلتزموش بالقواعد ويتحدوا السلطة الأبوية بيحققوا دخل أكتر من غيرهم.

وفي بحث تاني وجد الباحثين أن الأشخاص الطيبين بيوصلوا في الآخر، وأن الأشخاص السهلين بيحققوا قدر من الدخل أقل من غيرهم بردو، وبما أنك تكون مش سهل أو معادي بيحققلك دخل أكبر، وده عنصر أساسي من عناصر الشخص النرجسي، إذن يبقى النرجسية كويسة لحسابك في البنك، وكمان للأسف مش بس بيحققوا دخول أعلى كمان، بيبقوا مثل أعلى للأشخاص اللي عاوزين يوصلوا للنجاحات المادية.

للتأكيد للمرة التانية مجتمعنا بيقدَّر النرجسية والعدائية.

وفي بحث تالت وجدوا أن طريقة تعبير الأغنياء عن السعادة كلها مرتبطة بنفسهم فقط يعني ممكن يبقوا فخورين أو راضين، بينما الأشخاص اللي عندهم قدر أقل من الفلوس هيكون تعبيرهم عن السعادة مرتبط بأشخاص تانية، وممكن يعبر عنه من خلال التعاطف والحب.

البحث بيقترح أنك لما بيكون معاك فلوس كتير مبتبقاش محتاج تتعامل مع العالم وتفاصيله، أنت فرحان بنفسك وإنجازاتك، بينما الناس الأقل ثروة هما محتاجين غيرهم علشان ينجوا في الحياة من الأساس، وده بيخلي ترابطهم أكتر ببعض وبغيرهم.

وبما أن في ربط ما بين السمات النرجسية والثروة، فالأغنياء ممكن ميكونش عندهم تعاطف، وفي الحقيقة هما فعلًا ممكن ميحتاجوهاش، لأنهم بعاد جدًّا عن العالم وتفاصيله ومشاكله، ومتعهم الشخصية وسعادتهم ممكن تيجي من شراء حاجات غالية أكتر من علاقته بفرحة إنسان تاني.

النرجسية غيّرت من قيمة التعاملات النفسية؛ زي التعاطف، والشفقة، والامتنان، والولاء، اللي هما السمات الأساسية للعلاقات والتعاملات الصحية، وفي عالم مدفوع بالنرجسية التعاطف فقد قيمته مقابل أي حاجة تؤدي للنجاح بمفهومه الحالي والأشخاص اللي لسه بيمارسوا التعاطف في حياتهم ممكن يلاقوا صعوبات في التعامل لو قابلوا في حياتهم أشخاص أو كيانات نرجسية مبتقدرش الأفعال المبنية عليه، في حين إن سمات تانية زي التلاعب، والغش، والشدة بتاخد موقع رئيسي في حسبة القيم ما دامت بتؤدي إلى نجاحات بالمفهوم الحالي.

زمان كنا بنسمي المدارس والملاعب والشوارع بأسامي أبطال قضوا حياتهم في خدمة غيرهم زي الجنود والمثقفين والعلماء، لكن دلوقتي بقت الأسامي للبيع، وأعلى حد يدفع سعر اسمه يتحط على المبنى أو الشارع.

المحافظين والوزراء والقادة المحليين اللي بيدوروا على موارد في ظل الميزانية الحكومية المحدودة بيعرضوا شوارع ومباني ومحطات مترو لأعلى سعر، وده تغيّر كبير في مجتمعنا، الأغنياء بقوا بشتروا المجد والذكرى بفلوسهم بدل ما يعملوا حاجات تنفع المجتمع أكتر، ولأن المجتمع بيمجِد أي حاجة متعلقة بالثروة، فالأغنياء بيبقوا بيمثلوا كل القيم الجديدة من عمل جاد وأخلاق ويمكن كمان كرامة إلهية هما اتحطوا في المكانة دي، لأنهم معاهم اللي كل المجتمع عايزه بدون سؤال هما وصلوا للي هما فيه إزاي، وبالنسبة للنرجسيين هما عايشين الحياة المقدسة اللي فيها تأكيد خارجي دايم على قيمتهم بيضمن إمدادات

مستمرة من السعادة العربيات والبيوت والجنس وكل المشتهيات اللي يشتهيها النرجسي.

لكن هل كل الأغنياء نرجسين؟ إجابة قاطعة: لا.

طب هل معدل الصفات النرجسية عندهم أعلى من باقي الناس؟ بدون بحث أو دراسة هتبقى الإجابة طبعًا أيوة.

الصفات اللي تخليك مستمر تحصد في الأرباح وتسبق أي حد في عالمنا الاقتصادي الحالي كلها هي الأعمدة الرئيسية للشخصية النرجسية السامة.

الذكورة السامة

لسنين طويلة تم اعتبار الرجالة هما المجموعة المرجعية لكل حاجة في المجتمع، لكن في نفس الوقت متمِّتش مناقشة القضايا المتعلقة بالرجولة والامتيازات والتوقعات المجتمعية، وكمان أدوارهم الاجتماعية من جانب الطب النفسي، وفي سنة 2018 أشار دليل الأطباء النفسيين الأمريكيين لمصطلح الذكورة السامة واللي عرفه بأنه مجموعة من الأنماط اللي بتقلل من قيمة المشاعر عند الرجالة وبتمنعهم من التعبير عنها، وكمان بتعزز صورة الرجل القوي جسديّا ونفسيّا اللي مفيش حاجة بتأثر فيه واللي مشاعره مش حاضرة بسهولة، حتى لو كانت مشاعره دي ممكن تفيد عيلته أو دايرته القريبة ومن خلال نفس الأيديولوجية بيتم اعتبار الشخص الحساس ضعيف وبيتم الانتقاص منه الذكورة السامة بتعبّر كمان عن التقدير الزائد لمفهوم السلطة اللي بتستوجب خضوع مجتمعي واللي امتدادها بيكون العنف الزائد

والترهيب وكل الحاجات دي للأسف مبتكونش في صالح الأفراد اللي في دايرة الذكر اللي معرفش يتعامل مع مشاعره ولقي منافذ يعبر عنها من خلالها.

لكن إيه أهمية ده أو علاقته بالنرجسية؟

الذكورة السامة لا تعني النرجسية بالتأكيد، لكنها ممكن تزود انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي عند الذكر، واللي هو أساس التركيبة النرجسية عنده حاجات عاوز يخبيها دايمًا وحاجات عاوز يحميها، بالإضافة اللي أن النمط الاجتماعي للذكر اللي بيخليه مش عارف يتواصل مع مشاعره ويعبر عنها بيخليه عرضة أكتر أنه يبقى شخص غير متعاطف أو مهتم بغيره، وبديلًا عن كده ممكن يتحوِّل تفكيره للحاجات السطحية طلبًا للتأكيد والتقدير ليه أعبّر عن مشاعري؟ ما أنا ممكن أشتري عربية جديدة أحسن!

والموضوع أعقد من فكرة أن ماتشات الكورة هي أداة الرجالة في أنهم يعبروا عن مشاعرهم، لكن كتير من الرجالة اللي مجاتلهمش الفرصة أنهم يتعلموا ويمارسوا التعامل والتعبير عن مشاعرهم كوِّنوا أنماط سلبية من التعامل مع نفسهم أو مع محيطهم بداية من تعاطي المخدرات، والعنف، وانعدام القدرة على التواصل، والانسحاب الاجتماعي، والغضب، وبعض الأنماط دي هي اللي بتكون الشخصية النرجسية الخفية اللي من علاماتها كمان الحساسية الزايدة والشعور بالاضطهاد والعدائية السلبية.

لو الرجالة متعلِّمتش أنها تتجاوب مع مشاعرها مش هيتعلِّموا إزاي يتعاملوا معاها، وجزء أساسي من النرجسية هو انعدام القدرة على التعامل مع المشاعر وإدارتها.

النرجسية والاستحقاقية وقلة الأدب ممكن تظهر في الرجالة والستات على السواء، إلا أن الرجالة عُرضة أكتر لأنهم تظهر عليهم الأنماط العدائية، وبينما الرجالة عرضة أكتر لفكرة الذكورة المعتادة، إلا أن أغلبهم مبيظهرش نمط الذكورة السامة، وهيبقى من الظلم أننا نعمم التعريف على كل الرجالة، لكن الطريقة اللي بنعامل بيها أولادنا والرجالة في حياتنا دلوقتي بتزوِّد احتمالية نمو الأنماط الاستحقاقية والنرجسية في مجتمعنا، فلحد ما نقدر نغيّر النمط الشعبي في التعامل مع المشاعر والحساسية ومشاركة المخاوف وظهور أنماط جديدة لذكورة قوية مش مرتبطة بالسلطة أو الربح أو التخويف هتفضل الأنماط العدائية مستمرة في الانتشار في مجتمعنا ومدارسنا وشغلنا.

التعليم

في عالم مثالي التعليم مبيكونش بس بيعلمنا القراية والكتابة والرياضيات والتفكير النقدي، لكن كمان هيكون بيعلمنا إزاي نبقى أفراد متزنين، هيعلمنا أهمية صفات زي الصبر، والشرف، والوفاء، والتعاطف، والاحترام، والتسامح، لكن للأسف القيم دي مش مفضلة دلوقتي، وفي ناس كتير اعتقادهم أن التعليم لازم يبعد عن الأمور الأخلاقية باعتبارها شؤون عائلية.

لكن كان هيبقى أسهل تعليم العطف والاحترام المتبادل للأطفال في مراحل التعليم الأساسي، لأن المشاكل بتكون مين هيقف الأول في الصف أو مين هيوزع الوجبات المدرسية مع المدرسة، والموضوع بيبقى أصعب كل ما الأطفال بتكبر وبيواجهوا مشاكل حياتية واقتصادية أكبر وبيقابلوا العالم الحقيقي، وفرصة أننا ندي كل طفل فرصة بتقل، لأن كل والد بيكون عاوز ابنه يبقى الأول دايمًا ويحقق أعلى الدرجات ويدخل الجامعات العليا أو بيكون عاوز ابنه يبدأ كل ماتش في النادي على حساب أي طفل تاني علشان فرصه تبقى أكبر قدام الكشافين.

عمليات التصفية الداروينية اللي بيتم من خلالها التلاعب بقواعد دخول الجامعات واللي وضَّحت بشكل كبير من خلال فضيحة انتشرت سنة 2019 في أمريكا لمجموعة من الأهالي الأغنياء المشاهير ورجال الأعمال والقضاة والأكاديميين اللي كانوا بيرشوا الأشخاص المسؤولين عن ملفات قبول الطلبة في الجامعات. الأهالي من كتر ما هما في حياتهم العادية اتعودوا ياخدوا اللي هما عاوزينه بأي تمن الموضوع امتد معاهم للتعليم وبقوا كمان بيورثوا استحقاقيتهم وأنانيتهم لأجيال الأولاد اللي هتدخل الجامعة بالطريقة دي

الأشخاص اللي شاركوا في الفضيحة دي واضح جدًّا انعدام قدرتهم على التعاطف وقلة وعيهم بذاتهم واستغلوا طرق غير أخلاقية للوصول لمقاعد جامعية كانت مستحقة لطلاب تانين ومهتموش بأثر أفعالهم على أولادهم أو على الطلاب التانين أو على النظام التعليمي كله.

الفضيحة دي كانت نداء استغاثة في المجتمع الأمريكي أن النظام التعليمي مبقاش مبني على أساس الجدارة، ولكن لأكبر مزايد، وكانت

مثال واضح على النرجسية والاستحقاقية اللي بقت متمكنة من النظام كله.

الكاتبة كأستاذة جامعية لأكثر من عشرين سنة بتقول أنه بقى من الصعب أننا نناقش مع الطلبة مواضيع زي الأخلاق والاحترام حاجات كتير خلت الموضوع أصعب زي الاهتمام المطلق على النتائج التعليمية بعيدًا من الاهتمام بالطالب ككيان أشمل وصعوبة المناهج التعليمية وازدحام القاعات وكمان اهتمام الطلاب في الحصول على الدرجات الأعلى أكتر من اهتمامهم في الاشتباك في عملية تعليمية ممكن تطوّرهم وكمان ارتفاع تكاليف التعليم العالي اللي بيخلي الطالب محتاج يترجم الفلوس اللي اتدفعت لمهارات ممكن تجيبله فلوس تاني مش بس مهارات يقدر يتناقش بيها عن الأخلاق والأفكار النقدية والتعاطف.

في نظامنا التعليمي الحالي بنزرع بذور أنماط زي الاستحقاقية، وبالتالي الأطفال والمراهقين بيحصلّهم حيرة واحنا في جملة بنقولهم لازم يبقوا أفراد صالحين، وفي اللحظة اللي بعدها بنلاقي الأب بيودي ابنه للأستاذ اللي هيسربله الامتحان في الحصة.

الآباء السامين عادة بيتعاملوا مع المدرسة وكأنها تحت سيطرتهم للحصول على أكبر استفادة لأطفالهم منها وإيه الرسالة اللي بتوصل للطفل من الأفعال دي؟ هل أن هو مميز وباقي زمايله لا؟ هل هما أقل منه؟ هل الأفعال دي هتأثر على الأطفال دي لما يكبروا؟ في الأغلب أيوة، مش بس علشان هما بيتعلموا الأنماط دي من أهلهم طول طفولتهم، لكن كمان من خلال المدرسة اللي بتعمل أي حاجة علشان تخليهم يوصلوا لأهدافهم الأطفال بعد كده بيتصرفوا بأسلوب دارويني البقاء

للأصلح وهيبدؤوا يركزوا على أن احتياجاتهم هما تحصل الأول قبل ما يبدؤوا يفكروا ده هيأثر بإيه على باقي زمايلهم.

لما المدرسة تتبني إحساس الاستحقاقية والأفضلية بالنسبة لطلابها، والأطفال دي من المفترض في المستقبل هيبقوا قادة المستقبل، ساعتها نظامنا التعليمي بقى جزء من المشكلة.

التعليم في العموم أصبح تجارة بتحاول تجتذب زباين أكتر، متبرعين أكتر، والتوجه ده حوِل العملية من أنها محاولة لتربية الأولاد على التفكير النقدي والتعلم اللي محاولة لإرضاء العميل لأننا لو أرضينا الآباء هيفضلوا معانا للسنة الجاية.

للأسف احنا بدأنا نبص للجامعات باعتبارها براندات، هارفارد مبقتش تفرق حاجة عن نايكي أو جوتشي، ولما بنبدأ نبص للتعليم من منطلق مادي فاحنا مبقيناش بنطوّر طلاب يصلحوا يبقوا قادة للمجتمع ويحلو مشاكله، لكن بقينا بنطوّر أفراد مفضَّلين على غيرهم واستحقاقين هينشروا أكتر الأفكار المادية والاستهلاكية اللي بتعزز انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي.

وبالطريقة دي نظامنا التعليمي بقى عامل أساسي في تقدير القيم السامة اللي بتزود احتماليات وجود أشخاص نرجسيين وسامين في مجتمعاتنا.

ومن المثير في الموضوع أن الأطفال اللي بيبقوا مركزين على القيم المادية بيبقوا منحازين أكتر لفكرة النتيجة النهائية على الأداء الفعلي أو العملية

التعليمية، أو بعبارة تانية ما دام بجيب امتياز كل سنة يبقى مش مهم أنا اتعلمت إيه.

المادية والاستهلاكية

جزمة بـ 800 دولار، شنطة بـ 25000، خاتم الخطوبة الـ 5 قيراط ألماس، صفحات إنستجرام المشاهير اللي عندهم أوضه هدوم مساحتها كيلو، أفراح الأحلام، أعياد الميلاد اللي بتكلف آلاف الدولارات، العربيات اللامبورجيني اللي راكنة في الجراج هي دي العلامة المميزة للثقافة المادية في مجتمعنا الحديث الأمريكان الأفراد لوحدهم عليهم 13 تريليون دولار ديون نتيجة صرفهم على المظاهر والبراندات لإيمانهم المتزايد بأن الأكتر دايمًا أفضل.

الرأسمالية تعتمد على الاستهلاكية والاستهلاكية خطر في كونها ممكن تبقى أداة لتقدير الأفراد لذواتهم ورسالتها في أمريكا وفي جميع أنحاء العالم أن شراء الحاجات هو اللي هيخليك سعيد ومليارات بتتصرف علشان ترسخ في أيدولوجية أن البراندات والماركات تعبر عن النجاح والمكانة والخصوصية فليه تحاول تطور نفسك داخليًا ونفسيًا علشان تبقى سعيد ما دام جزمة من جوتشي أو برفان من شانيل ممكن يوديك هناك أسرع.

أحد الباحثين في مجال الاستهلاكية والمادية وصف المادية بأنها التقدير المبالغ فيه لعمليه جني الأموال وتكوين الثروة والشهرة أو الشعبية، ووفقًا للأبحاث فالأشخاص الماديين مؤمنين بأن الفلوس والأشياء المادية

هي اللي بتجلب السعادة، وفي العموم بيبقوا تنافسيين أكتر وأنانيين أكتر ومتلاعبين أكتر، وعلشان كده مش غريب أن المادية والنرجسية مرتبطين ببعض ومتشاركين في مساحات كبيرة.

والمثير أن مع أن الأنماط دي غير صحية إلا أن الرأسمالية بتحفزها وتكافئ على وجودها، لأنها بتعزز الاستهلاك الزائد اللي قايمة عليه الرأسمالية، ومش من الغريب أننا نستقبل كل يوم رسايل دعائية عن عربية جديدة وجزمة جديدة، أو ساعة، أو موبايل، أو حتى إجازة على وعد أنها تخلينا ناس أفضل.

اللي بيشتغلوا في الإعلانات يمكن يكونوا بيستخدموا علم النفس بطريقة أمهر من الأطباء النفسيين نفسهم ومعندهمش المعضلة الأخلاقية بخصوص استغلال نقاط الضعف للوصول للجيوب وكتير من الحاجات اللي بنقدرها اجتماعيًا زي المظهر الجسدي، والعربيات السريعة، والمطابخ المترتبة، والشباب الأبدي ممكن تتحقق بس لو صرفنا فلوس زيادة.

والإعلام بيقوم بدوره في زيادة انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي من خلال برامج التخسيس وعمليات التجميل وتطوير البيوت، واللي الرسالة منهم أنك اصرف فلوس كتير وحالتك هتبقى أفضل بمجرد ما تعمل كده، والحيل دي مبتنفعش غير في المجتمع اللي اتقالّنا فيه أنك هتبقى أحسن لما الحاجات يبقى شكلها أحسن.

وعلشان كده النرجسيين بيبقوا أفضل بيّاعين، لأنهم مؤمنين أكتر من غيرهم بالقيم المادية والسطحية وبيقدروا يهاجموا نقط ضعف العميل بدون تردد، واللي بالتالي بتزود الاستهلاك.

وبيقترح الباحثين أن هناك طريقين للقيم المادية: أولها هو الرسايل المادية زي الإعلانات في الشوارع، أو على الموبايل، أو في التليفزيون لدرجة أنك محتاج تعيش في الصحرا علشان متجيلكش رسايل دعائية، والتانية هو انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي، وهو هنا اللي بيوضح ارتباط المادية بالنرجسية والاستحقاقية لأن زي ما قولنا في الأول النرجسية في أصلها هي تقييم غير حقيقي للذات وتقدير فقير ليها علشان كده الناس اللي عندهم انعدام أمان نفسي إنسيكيوريتي بيميلوا أنهم يشتروا أكتر علشان ده ممكن يمنع عنهم الشعور بالتهديد اللي بيطاردهم طول الوقت ومش غريب لما نقول أن الأبحاث بتقول أن النرجسيين بيميلوا لاستخدام زائد للسوشيال ميديا.

المادية دوافعها الرئيسية هي انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي والسطحية، علشان كده مش غريب أننا نلاقي النرجسية والمادية مع بعض دايماً. وفي عالم بتحكمه ثقافة استهلاكية رأسمالية مادية مقياس النجاح بيكون دايماً مادي؛ عربية، فيلا، فلوس، وعلشان كده النرجسيين هما الناجحين الأكبر في المجتمع، وفي ظل الظروف دي ففكرة محاولة نشر أفكار وصيغ أخرى للنجاح مهمة، لكن مش سهلة بالمرة.

المادية هي لعبة النرجسي الأساسية، وده مش كويس لينا كلنا لأنه بيحفز ويكافئ المطالب النرجسية والاستحقاقية، ودا بيأثر بالسلب علينا وعلى

عائلاتنا وبيئتنا ومجتمعنا، وللأسف مش واضح أن الوضع ممكن يتغير قريب.

نرجسية العصر الحديث

في ظل العالم الحديث اللي لقينا فيه فساد الشركات والفضايح السياسية والاستقطاب واستخدام الأسلحة الكيماوية على الأطفال والعائلات معيلينها بيشتغلوا أكتر كل يوم، لكن لسه بياخدوا أقل كلنا لسه بنحاول نلاقي اتجاه بوصلتنا الحقيقي.

وبدل ما نصرح بالحقيقة أن ده كله نتيجة أننا حطينا أشخاص نرجسيين وسامين على قمة الهرم في كل المجالات السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية كتير مننا بيحاول يلاقي حلول تانية أكثر تصوّفًا زي اليوجا، والتأمل، وقوانين الجذب لما بنحاول نوصل نوايانا للعالم من خلال العمليات والطوائف الروحية، أو حتى من خلال حميات غذائية، أو حتى التركيز على التفاؤل المطلق المستديم احنا بنخاطر بعالمنا في أننا منتكلمش عن الظلم الحقيقي والموجه العدائية الحاصلة.

كتير من الأنشطة اللي ذكرناها أثبت أن ليها استفادة جسدية وذهنية، لكنها مش الحل السحري لكل شيء، والمشكلة هنا بتحصل لما المهوسين يدخلوا على الخط مشاهير اليوتيوب والإنستجرام اللي بيدعوا الناس لجلسات تأمل أسبوعية ومش شرط بيكونوا لابسين روب أبيض في العادة بيكون أسلوبهم مقتبس من الثقافة الهندوسية وعلم النفس الإيجابي اللي بيركز على الحب والضياء وأن العالم هيقدملك كل اللي أنت محتاجه، وكتير من الناس دي بيبقى عندهم عدم تهاون مع فكرة

المشاعر السلبية زي الحزن والغضب اللي بيبقى ممنوع في خلال البيئة دي وكل حاجة بتتحل من خلال السعادة والضوء الداخلي، والحقيقة أن المشاعر السلبية أحيانًا بنبقى محتاجينها تتجلى في الأوقات الصعبة عادي أنك تشك وتسأل وتحس أنك متلغبط وتعمل رد فعل طبيعي على أوضاع مش طبيعية، المثير في الناس دي أن أغلبهم بتبقى دي تجارتهم وشغلهم وبيبعوا للناس نص الرسالة بس، والسؤال بيفضل هل هما بيبيعوا السعادة والضياء كماركة وبراند ولا هما مهتمين فعلًا بنمو ونضوج العميل اللي عندهم؟

في نوع من المعلمين دول ممكن يندرجوا تحت مظلة النرجسية الاجتماعية اللي بيدوا نصايح وتأكيدات للشخص بدون وضع الاعتبار لتجارب الشخص وتركيبته النفسية أنت ممكن تتأمل فالطاقة السلبية هتتلاشى ممكن تتعلم الجنس التانتري وهي هتجيلك زاحفة.

وكمان عدم تهاونهم مع المشاعر السلبية ممكن يخليهم يراقبوا الأشخاص اللي بيحسوا بالمشاعر دي ومعندهمش إيمان كافي بفكرة الضوء والطاقة، لأن ده ممكن ينتج عنه انهيار مفهوم السعادة كله عندهم.

في عالم الناس فيه محتاجة إجابات ومش كل الناس عندها القدرة على الوصول لخدمات الصحة النفسية بتبقى فرصة الخطر كبيرة أنهم يقعوا فريسة لاستغلال نقاط ضعفهم، وده طبعًا بيتزايد في الحالات النرجسية اللي المعرفة الجيدة بأنماطها بيكون مهم، وللأسف مبيبقاش متاح، بينما الحب والضوء ليهم مكان في حياتنا، لكن كمان الوعي بالأنماط النرجسية

والسامة أساسي علشان نقدر نتجنب أو نبعد عن أي استغلال أو إيذاء نرجسي حصل أو هيحصل واحنا مكملين في حياتنا.

في بعض الأحيان دورات وندوات التنمية الذاتية ممكن تتحول لمنطقة مظلمة لما رواد النمو الذاتي يحولوا الموضوع لحاجة تشبه الطائفة وميسمحوش لأي حد أنه يحس بمشاعر سلبية ويدوك حل بسيط زي قول الكام كلمة المحفزين دول وكلمني كل يوم الصبح وده بيخلي الناس معولين أكتر على زعيم الطايفة، وطبعًا كل ما تبقى عاوز تتطور أكتر الأتعاب بتكتر، زائد أنه كمان بيسيب الناس حاسة بعدم الرضا طول الوقت، لأن عندهم أفكار سلبية.

وكقاعدة كده قادة الطوائف دي بيبقوا نرجسيين، وممكن كمان يبقوا سيكوباتيين هنشوف فيهم ادعاء العظمة والتلاعب والاستغلال والرغبة في التحكم.

نرجسيين العصر الحديث بيرفضوا المشاعر السلبية علشان طبعًا المشاعر الإيجابية بتبيع أكتر وعلشان كمان المشاعر السلبية بتظهر أكتر سطحيتهم وخشونتهم الذاتية.

والأشخاص اللي بيكونوا ضحايا لإيذاءات نرجسية بيكونوا عرضة أكتر للتلاعب العاطفي واستراتيجيات التجنيد اللي بيستخدمها القادة علشان يضموهم للطايفة بتاعتهم.

فيلم إنسايد أوت عبر بطريقة صحيحة أكتر بكتير عن رواد التنمية الجدد لما قال إن السعادة مش هتبقى سعادة غير لما يكون جنبها الحزن علشان يديها اللون والمعنى والتباين.

مرة تانية المادية والاستهلاكية والسطحية بتقوم بدور كبير في النرجسية الاجتماعية في مجتمعنا الحديث من المهم أن الناس متسلمش نفسها للمعلم الروحي أو المرشد لأنهم بعد ما يكون اتعرضوا لأذى نرجسي بيبقوا محتاجين لحد ينقذهم وبيبقوا عاوزين يصدقوا أن المعلم ده أو مجرد حبات هناكلها أو روتين تمرينات ممكن ينقذهم، للأسف الموضوع مش بالسهولة دي، وجزء من التعافي من الإساءة هو الحزن على الخسارة والأذى اللي حصلنا وأننا نتعمق في نفسنا أكتر علشان نبقى أقوى قصاد أي محاولة إيذاء جديدة، وللأسف الشخص ممكن يبقى عرضة أكتر للإيذاء لما بيكون الشخص اللي معتقد أنه بيساعده ده نرجسي بالأساس.

الاعتقاد أن كل حاجة تمام وطرد النظرة السلبية بيمنعنا من أننا نشوف العالم بصورته الحقيقية واللي بيحصل فيه ومبيخليناش نقدر نطور آلية قوية نستخدمها في مواجهة العالم المليان نرجسية واستحقاقية وسمية.

أنا قعدت في جلسات كتير ناس فيها بيقولوا مش عاوزين نسمع أي كلام سلبي، أسهلي أني أعتبر أن كل حاجة تمام، وللأسف الاستعماء اللي بنمارسه ده هو اللي بيوفر بيئة آمنة للسمية والنرجسية وبيسمح للأشخاص السامين أنهم يستمروا في كسر قلوبنا ويخلو أماكن شغلنا جحيم.

أنت ماركتك إيه؟

في بعض الأماكن بطَّلنا نسأل أنت مين وبقينا بنسأل أنت ماركتك إيه؟ الإنسان في عصرنا الحالي أصبح كيان تجاري ميفرقش حاجة عن كان صودا أو بنطلون جينز.

البراندينج أو تكوين الماركة التجارية هو جزء أساسي من الشكل التسويقي، لكن إيه اللي هيحصل لو طبقنا ده على الأفراد الاستشاريين ممكن يتكلموا عن نقط قوة وضعف المنتج، لكن من وجهة نظر نفسية نقدر نقول إن الإنسان بيضيع في ماركته أو علامته التجارية وبيتحول أنه يبص لنفسه من برة ويفكر أنا إزاي ممكن أبيع نفسي؟

في أبحاث قليلة عن الموضوع، لكن كلها متفقة على أن الإنسان السطحي طالب التحقق هيبقى مستعد أكتر أنه يتحول لماركة تجارية ويروّج لنفسه على السوشيال ميديا على أنه إنفلونسر ومبيحسش بخجل أنه يبيع وشه لأكبر مشتري.

لكن زي كل الأعمال التجارية مش كل البراندات بتنجح وده هيبقى معناه إيه على الأفراد هل هو فشل للشخص؟

محاولة إنشاء منتج وبيعة وفشل العملية معناه أن الناس مش محتاجين المنتج ويبقى دورنا ندور على منتج جديد، لكن لو كنت بتبيع نفسك ممكن الموضوع يبقى أكبر من كده ممكن يبقى معناه أن الناس مش عايزاك.

التدافع اللي بيخلي الناس يسوقوا لنفسهم كعلامات تجارية ممكن يخلينا نعتاد على الأنماط النرجسية ونتسامح معاها الموضوع بقى عادي لدرجة أن عدد الناس اللي ممكن يتساءلوا في جدوى الموضوع بيقلوا كل يوم، حتى أصدقاء جدتك بقى عندهم علامة تجارية بيبعوا فيها نفسهم.

الموضوع تتطور ببطء وبقى العادي دلوقتي أن كل فرد أصبح بيدور على منفعة شخصية، وده اللي ممكن يفرغ العلاقات الاجتماعية من مضمونها ويمحي أصالتها، لأننا بدأنا نتعامل مع علامات تجارية مش أشخاص فعليين.

النرجسية بقت اتجاه متزايد في مجتمعنا مدعوم من السوشيال ميديا الإعلام المادية والرأسمالية وطريقتنا في قياس النجاح وبدون ذكر طبعًا هوسنا بالشهرة والاهتمام حتى طريقتنا في التعليم تحوّلت من تعليم التفكير النقدي والأخلاق والتعاطف اللي طريقة التعليم اللي بيحقق أكتر المنافع الوظيفية والمادية.

لما لكل شخص يبقى عاوز يعمل علامته التجارية الشخصية، إزاي هنقدر نقيم علاقات شخصية حقيقة؟

في الفصل الجاي هنوضح إزاي النرجسية بتتطور؟ وإيه الحاجات اللي من غير قصد بنعملها ممكن تطلع ابننا نرجسي؟

الفصل الخامس

إزاي متربيش نرجسي؟

بما أنك وصلت للنقطة دي من الكتاب فأنت عارف إيه النقاط الرئيسية للنرجسية، وإيه السمات اللي بتميز الشخص النرجسي والسام، وبيتصرف إزاي، وعلى علم بأنواعه المختلفة ونتمنى أنك دلوقتي تقدر تتعرف عليه بطريقة أسهل، لكن هيفضل السؤال.

النرجسيين بييجوا منين؟ وإزاي احنا ممكن نكون بنربي شخص يبقى منهجه في الحياة أنه عادي يتعمد يؤذي الناس وبدون ما يظهر أي نية للاعتذار.

مفيش إجابة صحيحة واحدة في طرق كتير ممكن توصل الإنسان أنه يبقى نرجسي عدائي سام أو استحقاقي.

الأقرب أنه مزيج من عوامل طبيعية اتولد بيها وعوامل خاصة بالبيئة اللي اتربى فيها، ومع ذلك مفيش ضمانة في أشخاص كتير اتربوا في بيئات عدائية أهلهم كانوا بيؤذوهم ومش بيقدّروهم ولما كبروا بقوا شركاء وآباء وزملاء طيبين ومتعاطفين، وفي ناس نشؤوا في بيئات مليانة أمان وحب وتعاطف ولما كبروا بقوا أشخاص سامين ونرجسيين وزي كل شيء إنساني في استثناءات كتير، لكن في أنماط واحتمالات واضحة.

مع وجود دليل بيوضح احنا إزاي بنربي نرجسيين نتمنى أن أغلب الناس يختاروا ميعملوش كده، لكن ولأن معظمنا ميعرفش إيه عيوب طرق تربيته فاحنا بنربي كل يوم أطفال نرجسيين أكتر وأكتر وبنخرجهم لعالم

بيكافئ النرجسية، وحتى الأهالي اللي نواياهم كلها سليمة وطريقة تربيتهم مليانة حب محتاجين يستخدموا طرق مبتكرة كل يوم علشان يحاولوا يحموا أولادهم أنهم مينجرفوش في طوفان الاستحقاقية والنرجسية وادعاء العظمة اللي مالي العالم ومينضموش للكورال اللي بيردد شعار "أنت متعرفش أنا مين؟!" في كل تحركاته واللي للأسف أصبح هو العادي الجديد.

إطار لفهم السبب وراء النرجسية

أحد أشهر النماذج المستخدمة نموذج طوّره أحد الباحثين النمساويين، وفيه بيقوم بملاحظة للعوالم المشتركة اللي بيعيش فيها الطفل وبيقيس درجة تطوره وردود أفعاله مع البيئة، والنموذج ده ممكن مع نماذج تانية نحاول نفهم من خلالها إيه المسببات الرئيسية للنرجسية وممكن نقسمهم لأربع تصنيفات رئيسية.

أولًا: الطبيعة الشخصية الفردية وممكن نحط تحتها درجة الحساسية والهشاشة النفسية وطريقة التفاعل ومسببات التحفيز.

ثانيَا: أسباب عائلية ونحط تحتها أسلوب التعلق التقليد العائلي عدم الاتساق والحب المشروط وطريقة إدارة المشاعر طريقة المكافأة على الأفعال أو التعبير عنها الإيذاء أو الإهمال.

ثالثًا: أسباب متعلقة بالدوائر القريبة زي العيلة والنادي والجيران ونحط تحتها أساليب المكافأة وطريقة إدارة المشاعر ومقاييس النجاح والمهارات المقدرة في المدرسة أو النادي.

رابعًا: المجتمع الكبير ونحط تحته الاستهلاكية والمادية ومقاييس النجاح ومكافأة الاستحقاقية انعدام العدالة تبنِّي قلة الأدب وتصنيف المشاعر حسب الجنس.

لكن عمومًا النرجسية بتتطور بطرق مختلفة إزاي الطفل اتربى، وإزاي المجتمع بيتعامل معاه في النادي أو المسجد أو الكنيسة أو الجيران، وإيه القيم اللي المجتمع شايلها كل الحاجات دي بتتداخل مع صفات الشخص الطبيعية، وده معناه أن مش كل شخص هيتربى في بيئة مش بتقدره هيتطوّر بنفس الطريقة، وبما أن كلنا معرّضين للضغوط المجتمعية النرجسية، فكل جزء من النموذج ده ممكن يبقى حامي للفرد أو نقطة ضعف ليه، على سبيل المثال ممكن الآباء المحبين المتواصلين المتواجدين يساعدوا الطفل أكتر أنه يقدر يقاوم الضغوط المجتمعية وكمان كل عمود من النموذج بيأثر في التاني وبيزود أثره.

هنتكلم أكتر في شوية تفاصيل..

الطبع

على الرغم من أن النرجسية ممكن نعتبرها نوع شخصية إلا أن الأمر مش بسيط قوي كده، احنا مبنقولش على الرّضّع إنهم سامين أو نرجسيين، مع أنهم بييجوا العالم أنانيين معندهمش وعي أو بصيرة وعاوزين غيرهم ياخد باله منهم ويقوم على طلباتهم ومعندهمش القدرة على معرفة إذا كان متولي أمرهم محتاج يعمل حاجة تانية دلوقتي أو تعبان هما فاكرين أنهم مركز الكون بيعيطوا ويحتجوا لأنهم مبيقدروش ياخدوا بالهم من نفسهم، لكن احنا مبنقولش عليهم

نرجسيين، لأن سلوكهم ده نابع من رغبة في النجاة هما مبيقدروش يأكِّلوا نفسهم، يغيروا لنفسهم يتواصلوا ونظرتهم للناس دايمًا مرتبكة، لكن الرّضَّع بيكبروا وبيتطوروا وبيتعلِّموا أن مش كل حاجة هتحصل زي ما هم عاوزين.

أحد الأبحاث اللي بيوضح احتمالات تأثير الهشاشة النفسية والبيئة المحيطة على الأطفال بتقول إن الهشاشة النفسية اللي اتولد بيها الشخص واللي ممكن تبان من وهو صغير في الحساسية الزايدة ممكن يبقى ليها أثر كبير على الشخص في موضوع تنظيم مشاعره واستجابته العاطفية لدرجة أنه ممكن حتى في أفضل البيئات التربوية ممكن الشخص ده يتحوّل لشخص نرجسي أو صعب التعامل مش قادر يتعامل مع مشاعره كشخص بالغ، لكن النقطة الأهم هنا هي لما الشيء البيولوجي ده يتفاعل مع البيئة المحيطة بيه.

مع الوقت دماغ الطفل بتتطور وأحداث الحياة الواقعية بتختبر أفكاره عن العالم وبيبدأ يتعلم ببطء أنه مش دايمًا هياخد اللي هو عاوزه أو على الأقل محتاج يصبر وبيكتشف أنه ممكن يبقى أهم حد لنفسه، لكن الناس التانية عندهم حاجات تانية مهمة ليهم ومش هيبقوا متاحين ليه طول الوقت، وفي العملية دي الطفل بيتعلم ينظَّم مشاعره ويتعلِّم يأجِل الفرح ويتحمل الإحباط، ومع الوقت ممكن هنلاقيه بيشوف لو حد حواليه محتاج مساعدة، وطبعًا دي الحالة المثالية.

المثير أن النرجسيين بيبقوا شبه الرّضَّع بالضبط أو الأطفال الكبار شوية بيعيطوا لما مياخدوش اللي هما عاوزينه بسرعة وبيفتكروا أن الناس هيجروا عليهم لما يعيطوا، وبيزعلوا زيادة لو محدش جري عليهم، هما

فعلًا مبيهتموش بأي احتياج للناس حواليهم ومعتقدين فعلًا أنهم مركز الكون.

النرجسية هي واحدة من الحاجات اللي كلنا بنحاول نتخلص منها واحنا بنكبر ونتطور عكس باقي المهارات اللي بنحاول نتعلمها.

العائلة: قوة الوالدين

مش العادي أن يبقى في حد بيخطط أنه يطلع ابنه نرجسي أو سام، لكن في بعض الآباء مبيكونوش مستعدين كفاية لتحمل مسؤولية التربية أو مش مهتمين بنوع شخصية الطفل اللي هما جابوه للدنيا، وفي نوع تاني من الآباء هما نرجسيين بالفعل واستحقاقين وبيبقى عندهم اعتقاد أنَ أولادهم أفضل من باقي الأولاد فعلًا وأولادهم بيفهموا الرسالة سواءً بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وده بيدفعهم أكتر لاحتمالية أنهم يبقوا أشخاص نرجسيين.

حتى بدون محاولة في أنماط تربية بتزود احتمالية أن الطفل يطلع نرجسي من غيرها كتير من الآباء تحت ضغوط الحياة ومطالبها دورهم بيقل في حياة أطفالهم، والدور بيقل أكتر لو كان الآباء دول نرجسيين بالأساس.

فقط كملخص محتاجين نفتكر أن الأشخاص النرجسيين معندهمش قدرة على تنظيم مشاعرهم أو تقدير ذواتهم وبيحاولوا دايمًا يستخدموا العالم الخارجي علشان يعملوا ده من خلال استقبال المدح التقدير والموضوع بيبقى واضح في حالة أنهم يستقبلوا أخبار حلوة في الشغل أو أي حاجة إيجابية بتلاقي الدنيا مش سايعاهم وبتبقى ثقتهم في

نفسهم مش طبيعية وحاسين أنهم مالكين الدنيا، لكن لما يستقبلوا الأخبار السيئة أو حد ينتقدهم أو الشغل مبيبقاش ماشي كويس أو حتى أصحابهم يقبضوا فلوس أكتر منهم أو حد يرفضهم بنلاقي مزاجهم اتحوِل للنقيض الغامق تمامًا بسبب اعتمادهم المبالغ فيه على العالم الخارجي.

وكتيرِ من الأشخاص الأغنياء بيحاولوا يتفادوا ده بأنهم يدفعوا للناس سواءَ بطريقة مباشرة أو غير مباشرة علشان يتجنبوا الإحباط اللي ممكن يجيلهم، لكن ده مبيحصنهمش من حاجات زي كسرة القلب، أو يوم مطرة، أو شغلهم ميمشيش زي ما هما متخيلين.

العائلات اللي فيها نرجسيين أفرادها بيحاولوا دايمًا يحموا الشخص النرجسي من أي أخبار سيئة أو أي حاجة مسبَبة للضغوط بس علشان يتجنبوا موجة الغضب اللي هتطلع منه.

الانعكاس

الانعكاس لما بيحصل بطريقة سليمة معناه أن الوالد موجود وبيوفر انعكاس لمشاعر الطفل ويديله الموافقات المطلوبة للتطور، وكمان الرأي الحقيقي والواقعي في طريقة أفعاله.

في أسباب كتير ممكن متخليش الانعكاس ده موجود، ممكن والد ميملكش القدرة على التعاطف من الأساس واللي بيدور بس عن تقدير ذاته ومهتم باحتياجاته واهتماماته هو بس أو الآباء النرجسيين أو الآباء

اللي عندهم مشاكل نفسية زي الاكتئاب أو استخدام المخدرات أو أي اضطراب شخصية تاني مكن يخلي الوالد ميقدرش يقوم بمهامه كوالد لو متعالجش.

وتوضيح هنا الوالد أو الوالدة اللي عندهم مرض نفسي ده ميخليهمش آباء أو أمهات سيئين، الآباء اللي عندهم مرض نفسي زيهم بالضبط زي اللي عندهم مرض عضوي، أو الآباء اللي عندهم طباع شخصية صعبة التعامل محتاجين المساعدة والدعم، ولو مدينا الخط هنلاقي أن كل الآباء والأمهات محتاجين الدعم والمساعدة، وفي غياب الدعم أو الوعي بتزيد احتمالية حرمان الطفل من متطلباته الأساسية الجسدية والنفسية.

وفي عوامل تانية ممكن تأثر في موضوع الانعكاس زي الثقافة السايدة في مجتمع تركيبة الأسرة فيه سلطوية واللي بيكون فيها انعكاس الوالد للابن مش موجود في أغلب الوقت، وبالتالي الطفل مبيقدرش يشكِّل نظرة واقعية عن نفسه وعن العالم ولا يقدر يكون رؤية حقيقية ليه.

بدون الانعكاس اللي بيقدموا الآباء الأطفال دول لما يكبروا بتزيد احتمالية أنهم يفضل عندهم ادعاء العظمة اللي عند طفل مكملش ست سنين ولسه فاكر نفسه بطل خارق أو أميرة من الحكايات ومبيقدرش يكون صورة متماسكة عن نفسه.

الانعكاس بيعلم الأطفال إزاي يديروا مشاعرهم بالأساس الوالدين بيعلموا الطفل من خلال الانعكاس إزاي يتعرفوا على مشاعرهم ويدوهم المساحة أنهم يتعلمو إزاي يديروها بنفسهم الأشخاص اللي

مستقبلوش الانعكاس وهما صغيرين بيفضلوا يدوروا برّاهم طول الوقت على وسيلة لتنظيم المشاعر اللي حاسين بيها زي راجل أربعيني بيتمنى أن حد يحطله المصاصة في بقه بدون الانعكاس عملية تعلم التنظيم العاطفي مبتكملش والنرجسيين بيبقوا أقرب ناس للغضب والإحباط زي طفل عنده أربع سنين وبيبدؤوا يسقطوا مشاعرهم على غيرهم لأنهم مش قادرين يستحملوها جواهم وبعدين يتهموا غيرهم أنهم غضبانين، وفي حضور المشاعر القوية دي جواهم لسه بيدوروا على المصاصة اللي نسخة الراجل البالغ منها ممكن تكون الجنس، أو المخدرات، أو الكحول، أو التبذير، أو يمكن كل ده.

التجزؤ

لما الأطفال بيبقى أهلهم مش متعاطفين أو باردين أو مش قريبين منهم كفاية بيكبروا بعد كده وهما محرومين عاطفيّا، لأن بدون العواطف دي الأطفال مبيقدروش يطوروا نفسهم نفسيّا وداخليّا وبيتجهوا أكتر أنهم يطورو مهارات خارجية أو سطحية يمكن تخلي أهلهم يقربوا منهم أكتر واللي ممكن تبقى زي أنه يبقى شكله حلو أو ناجح في الرياضة أو طالب مجتهد أو ممكن يتعلمو مهارات تانية متخصصة زي عزف الآلات أو الرقص مثلًا، والنظام ده اللي بيبقى فيه الطفل متطوِّر خارجيّا، لكن غير متطوِّر داخليّا بتحولِهم لأشخاص متجزئين ممكن يبقوا معتزين ويمكن مغرورين كمان بمهاراتهم الخارجية، لكن لو قابلتهم لحظة ضعف هينكروها فوراً، وده اللي ممكن نوصفه أنهم بيبدؤوا يحسوا بحاجتين متناقضتين ومش قادرين يدمجوهم مع بعض أنه قوي وجامد، ودي النسخة الأولى والنسخة التانية أنه ضعيف وحساس وده بيخليهم ميّالين

أكتر أنهم يستخدموا الإسقاط علشان يتعاملوا مع المشاعر المتناقضة اللي حاسين بيها، ومع تطور التجزؤ ده ممكن نلاقيهم كأشخاص بالغين نحسهم بوشين مثلًا أو قادرين يعملوا حاجة شريرة جدًّا وقادرين بعدها يرجعوا لحياتهم العادية بكل سهولة زي أنه مثلًا ممكن الراجل يخون مراته ويبقى راجع البيت يتعامل كأنه الزوج المخلص أو ممكن يتصرف بغضب بالليل ويتوقع أن الصبح الوضع هيبقى عادي وكأن مفيش حاجة حصلت.

النرجسية الثانوية

فرويد اتكلم عن النرجسية بس يمكن في أبسط صورة ليها، وشاف أنها درجة اللطف اللي بنبينها تجاه شيء أو شخص خارجنا فقط علشان نستفيد منها بعد كده شخصيًّا. والنرجسية الثانوية بتبان لما شخص ينعزل عن المجتمع والناس فمبيتطورش عنده تقدير كافي لذاته، لأنه معندوش الفرصة أنه يحب الناس أو يستقبل حبهم. فرويد كمان وصف بشكل واضح ديناميكيات العار والذنب اللي بتبقى ملازمة للنرجسي وميله الدائم لأساليب دفاعية زي الإسقاط ووصفها بشكل عام بأنها البحث الدائم عن حماية الذات وأن من أسبابها هي بعض الصراعات اللي متحلتش في الطفولة واللي ظهرت بعد البلوغ، وفي واحدة من أحكم كلماته اللي كتبها في وصف النرجسية قال: "المحب يصبح متواضعًا، وأولئك الذين يحبون قد تنازلوا عن جزء من نرجسيتهم".

نظرية التعلق

نظرية التعلق بتركز بشكل أساسي على علاقاتنا الأولية اللي هي بالأساس مع والدينا، والبحث بدأ بدراسة ردة فعل الرّضَّع لما الراعي بتاعهم والدهم أو والدتهم يسيبوهم، والتركيز في الدراسة كان عن مدى تأثير إتاحة الراعي وجوده يعني ومدى مسؤوليته وقدرته على التواصل والقرب من الرضيع، فالراعي لو مش موجود الطفل بيقلق ويبدأ يدوّر عليه وهو بيعيط، ولو الراعي مظهرش الطفل هيصاب باليأس، وده العادي أن الطفل يزعل لما الراعي بتاعه ميبقاش موجود وعادي بردوا أن الطفل يهدى بمجرد رجوع الراعي في أغلب الحالات.

وفي العموم الدراسة حددت 3 أنماط رئيسية للتعلق، هي: التعلق الآمن، والتعلق القَلِق، والتعلق التجنّبي.

في التعلق الآمن بنلاقي الطفل زعلان لما الراعي بتاعه يمشي وبيهدى لما يرجعله.

التعلق القلق بنلاحظ أن الطفل بيقلب الدنيا لما الراعي بتاعه بيمشي ومبيهداش بسهولة لما يرجع، وفي النمط ده الطفل بيبقى بين فكرتين أنه عاوز حد يراعيه وأنه عاوز يعاقب الراعي لأنه سابه.

وفي التعلق التجنّبي الطفل مبيزعلش قوي لما الراعي يمشي ولما بيرجع الطفل بيتجنبه.

الباحثين بيقترحوا أن الأنماط التلاتة دي موجودة في علاقات البالغين بردو.

البالغين اللي تعلقهم آمن، بيزعلوا لما بيفارقوا شركاءهم، وبيفرحوا لما يرجعولهم تاني.

البالغين اللي تعلقهم قلق بيبقوا قلقانين دايمًا أن محدش بيحبهم، وبيبقوا محبطين جدًّا لما احتياجاتهم العاطفية مبتتلباش.

البالغين اللي تعلُّقهم تجنُّبي مبيبقوش عاوزين يدخلوا في علاقات قريبة من الأساس ولا يبقوا مرتبطين بحد.

الأشخاص النرجسيين بيبقوا في الغالب من النمط القلقان بيبقوا دايمًا حاسين أن اللي بيحبوهم مش هيبادلهم نفس الحب وبيتعصبوا لما احتياجاتهم مبتتلباش، وعلشان هما نرجسيين فهما مش متسقين علطول ومش متعاطفين وباردين مع شركائهم وبيمثلوا الاندهاش لما حد يرفضهم.

النرجسيين بردو ممكن يبقوا مهوسين في العلاقة خصوصًا مع الشخص اللي هما فاكرين أنه مخلي للعلاقة رونق زي الناس الجميلة والغنية والمشهورة واللي عندها سلطة وهنلاقهم دايمًا في شد وجذب مع الشريك وفي جدالات درامية مستمرة وقلق وتعقب وملاحقة وتوسل للشريك أنه يرجع تاني.

هي هي نمط تعلُّق الطفل القلق، لكن في شكل راجل أو ست.

النظرية الإنسانية - الحب المشروط

أصحاب النظرية الإنسانية عندهم وجهة نظر إيجابية دايمًا ناحية الطبيعة البشرية، ومش ممكن يعتمدوا نظرة سوداء عن النرجسية زي

ما احنا بنقول في الكتاب فممكن يقولوا إن الشخص النرجسي ده شخص اتحط عليه شروط كتير وهو صغير.

في النظرية الإنسانية كل إنسان عنده القابلية أنه يحقق ذاته وأنه يقدر يوصل لنفسه الأصيلة والحقيقية المتعاطفة اللي تقدر تقدِّم احترام وتقدير غير مشروط ويبقى فيها كل نقط الضعف والقوة والإنسانية والحاجات دي في أغلب الأحوال هي عكس النرجسية بتعريفنا.

فلو استخدمنا النظرية الإنسانية لمحاولة فهم النرجسية فهنقول أن البالغين النرجسيين هما أفراد اتحط عليهم شروط كتير وهما أطفال بدلًا من ببساطة يحسوا بالحب. كان الحب بيبقى مشروط بحاجة أنهم يجيبوا درجات عالية، أو يتصرفوا كويس، أو يجيبوا جول، أو حتى يقعدوا ساكتين والموضوع بيبقى معقد أكتر لأن الشروط دي كمان مكنتش بتضمن الحب.

النموذج الإنساني بيؤكد أن الأطفال لازم يحسو بالحب ويتأكدوا أنهم يقدروا يحبو وده مش ممكن ييجي غير من أهل بيتصرفوا مع أولادهم بأسلوب يبين الحب الحقيقي اللي مش مرتبط بأي شروط وده مش هييجي غير من أشخاص عندهم الثقة أنهم يقدروا يحبوا ويتحبوا.

التقدير غير المشروط الإيجابي بيحسس الطفل بالأمان وبيساعده أنه يطور إحساس كويس عن ذاته وعلى مقدرته على تنظيم وإدارة الإحباطات والفشل اللي هيقابلهم.

أسهل طريقة نفتكر بيها الفكرة دي هي أن جملة "أنا بحبك" لازم أبدًا ميجيش بعدها كلمة "لو".

الأفكار الحديثة لجذور النرجسية (العار والإذلال والمادية)

في السنين اللي تبعت فرويد والعلماء الأوائل اتشهرت أفكار جديدة بتحاول تفسر جذور النرجسية، ومنها الفكرة اللي بتقول إن النرجسية جذورها بتمتد للشعور بالعار والإذلال في الطفولة بسبب أن الأهالي بيكونوا متحكمين زيادة أو باردين شعوريّاً أو مش قريبين من ولادهم، وفي الحالات دي الآباء بيبقوا بيعاقبوا أولادهم بشكل مبالغ فيه أو بينتقدوهم دايماً أو يجرحوا مشاعرهم ويقللوا منهم، أو كمان ممكن يعايروهم بسبب مشاعرهم واللي حاسين بيه، والطفل بيتعلم من الحاجات دي أن القوة هي الوسيلة الوحيدة لإدارة العلاقات القريبة والتعبير عن المشاعر معناه ضعف ولو مدينا الخط على استقامته الأطفال اللي بيبقوا نرجسيين بعدين بيبقوا ميالين أكتر للتمرد خصوصًا في فترات البلوغ واللي من خلالها بيحاولوا يستخدموا التمرد كوسيلة للحصول على القوة أو سحب ميزان القوة في العيلة.

وفي عنصر تاني أضافه باحثين تانيين ممكن يفيدنا أكتر في محاولة فهم النرجسية من خلال دراستهم لمجموع القيم المقدرة اجتماعيّاً وعلاقتها بالمادية.

المادية هي الرغبة في الاستهلاك والاستحواذ والتباهي بأشياء أو نجاحات، وده يعتبر سمة رئيسية في النرجسية لو أخدنا في الاعتبار أن النرجسي بيميل أكتر للقيم الخارجية فدا بيوضح هما ليه أكتر من غيرهم ممكن يكونوا ماديين، وده اللي أثبتته الأبحاث مؤخراَ.

الباحثين بيقترحوا أن القيم الخارجية اللي بيفضلها النرجسي واللي من خلالها بيكتسب تقديره لنفسه هي قيم في الأساس مادية، وبما أن النرجسيين بيقدّروا نفسهم من مصادر خارجية فالمادية بتبقى أداة بيستخدموها علشان يحصلوا على التقدير ده.

مش مهم لو عندك تقدير قليل لنفسك ما دام راكب عربية غالية العربية بقت التعبير عن تقدير الشخص لذاته.

وبيوضح الباحثين أن الميل الزايد للقيم الخارجية بيكون تعبير عن الفراغ والهشاشة وقلة تقدير الذات والحاجة الدايمة لسماع كلمات المديح والتقدير من الغير، واللي هي مرتبطة بشكل عكسي تمامًا مع فكرة التعاطف.

القيمة الخارجية ممكن تترجم بأن الشخص يبقى اجتماعي أقل ومش مهتم بدوايره ومش بيلاحظ أو يحط في الاعتبار احتياجات الآخرين، وعلشان كده كل ما المجتمع يبقى مادي أكتر كل ما النرجسية هتنتشر فيه أسرع.

السلوكية: هل احنا بس فيران في متاهة؟

واحدة من الفرضيات البسيطة في علم النفس هو أنك لما تكافئ سلوك فهيتكرر تاني.

أثبتت الأبحاث أننا ممكن نخلي الفيران تعدي في متاهة أو نخليهم يدوسوا على زرار لو نتيجة داه يبقى مكافأتهم بالأكل.

وممكن يكون اكتساب السلوك النرجسي بسيط بردو كده وكلنا ضعاف في الجانب ده لو مع كل كوباية قهوة بتشتريها هتاخد واحدة هدية من محل معين، فأنت هتفضل تروح للمحل ده لما الطفل ياخد نجمة في المدرسة، فالطفل بيكرر الفعل اللي خلاه ياخد النجمة، فلو فككنا الأنماط اللي بتشكل النرجسية هنلاقينا يمكن ولو حتى بدون قصد بنكافئ الطفل على غضبه وتنمره وقلة صبره واستحقاقيته وأنواع تانية من السلوك اللي مش لطيفة.

ممكن نكافئ الطفل على أنه جاب جول أو قفل امتحاناته أو بقى عازف جيد، في حين أننا ممكن نتجاهله لو قرر يعبر عن مشاعره أو مثلًا لو ساعد أخوه أو عمل حاجة عطوفة مع زمايله. احنا بنشكل السلوك من خلال الطريقة اللي بنكافئ بيها الأفعال، وبالشكل ده ممكن تكون النرجسية هي نتيجة تشكل سلوكهم عن طريقة مكافآتنا للأطفال لحد لما كبروا عليها، واحنا هنا نقصد بيها الأبوين والأهل والمدرسة والمجتمع كله.

النموذج السلوكي

اعمل اللي بقولك عليه مش اللي أنا بعمله

طوّر أحد الباحثين نظرية سماها التعليم الاجتماعي واللي بتقول ببساطة أن الأطفال بيتعلموا يعملوا اللي بيشوفوه، خصوصًا لو الشخص النموذج بالنسبالهم بيعمل حاجة ليها علاقة بيهم والأطفال طول الوقت بيراقبوا الشخص النموذج بالنسبالهم بيعمل إيه، وبيشوفوا نتيجة ده

إيه، ورده فعل البيئة المحيطة بيه إيه، فالطفل ممكن يشوف أن الشخص النموذج بيكافئ على فعل معين أو لا، وبالتالي يتعلِّم الفعل ده بيجيب مكافأة ولا لا، ومن المفهوم طبعًا أن السلوكيات المتعلقة بالاستحقاقية ممكن نتعلمها بس بمجرد المشاهدة للأب أو أي شخص مهم في حياتنا بيكافئ على السلوك ده.

الطفل اللي بيشوف أهله بيقروا بيقرا، والطفل اللي بيشوف أهله بيضربوا بيضرب، والطفل اللي بيشوف أهله بياكلوا كويس بياكل كويس، والطفل اللي بيشوف أهله بيتصرّفوا باستحقاقية من المحتمل جدًّا أنه يكبر ويتّبِع أسلوب استحقاقي في تعاملاته.

كتير من الأهالي مبيستوعبوش أن أولادهم بيراقبوهم طول الوقت وبيسمعوهم وهما بيزعقوا للمدرس أو المدرب أو الكاشير أو يمكن هما مش مهتمين.

الأطفال بيركزوا لما الأب يقلل من احترام الأم، الأطفال بيركزوا لما الأب أو الأم بيفضل باصص في شاشة اللاب توب ومبيبصلهمش وهما بيكلموه.

سواءَ كنت أب أو أم أو أي شخص بالغ في العيلة فالأطفال بيراقبونا كلنا.

السؤال الأهم دلوقتي: إيه اللي هيحصل لجيل من الأطفال شايف كل البالغين غارقانين جوا تليفوناتهم ولابتوباتهم طول الوقت؟!

الزمن هو اللي هيقولنا.

البيولوجيا

علم الأعصاب بيستمر كل يوم في كشف الأسس البيولوجية لكتير من الأمراض النفسية زي الاكتئاب والقلق واضطراب ثنائي القطب وكمان بتوفر الأبحاث أسس جديدة لاستهداف الأسس دي في محاولة إيجاد علاجات ليها، لكن لما نحاول نتكلم عن الأسس البيولوجية لحاجة زي النرجسية الموضوع مبيبقاش واضح قوي في حين إن الأبحاث بتحدد مناطق معينة في المخ مختصة بمهام معينة زي التعاطف مثلًا إلا أن أغلب الأبحاث ركزت بشكل أكبر على الأمراض الأشد حدة زي السيكوباتية.

وفي أحد الأبحاث العظيمة قام أحد العلماء بتحليل الأنماط السلوكية غير المريحة من ناحية البيولوجيا الهرمونات زي التستوستيرون والناقلات العصبية زي الدوبامين ومناطق في المخ زي أميجدلا والفص الأمامي اللي بيلعبوا أدوار أساسية في السلوك السيء اللي بيقوم بيه الشخص واكتشف أن الأميجدلا مثلًا مش بس مركز لتجاربنا في الخوف والقلق، لكن كمان هي مركز للعدائية.

الإنسان في العموم متبرمج على الثقة، لكن الأميجدلا المنتبه دايمًا بتعلم الشك، في حين إن هرمون التستوستيرون بيلعب دور رئيسي في محاولة الحفاظ على وضعيتنا الاجتماعية الأعلى بدون تفكير والأهم كمان أنه بيقوم بدور المراقب المترقب للوضع حوالينا وبيحدد مدى تأثر نظامنا العصبي بيه وده اللي بيحدد احنا إزاي بنفسر الأحداث حوالينا، لكن

التحدي هنا مش في أن التستوسترون مرتبط بالعدائية، لكن في أن المجتمع بيكافئ على العدائية.

المخ هو المخ والسياق الاجتماعي اللي بيحاوط الإنسان من ساعة ولادته لحد ما يكبر ممكن يخلي أن اللي بيحسس إنسان بالخوف يفجر بركان عدائية عند إنسان تاني وممكن لفتة لطيفة من شخص تتسبب لخناقة على القهوة عند شخص تالت.

قناعاتنا عن العالم والناس هي اللي بترجم التفاعلات اللي بتحصل في مخنا لردود فعل وسلوكيات مختلفة من شخص للتاني.

لكن مبدئيّا مخ الشخص النرجسي اتشكِّل بشكل مختلف ومستمر في الحصول على المكافأة من العالم بشكل مختلف.

الناحية البيولوجية للسمات اللي بتشكل الشخصية النرجسية زي عدم القدرة على التعاطف والتهور خارج نطاق وقدرة الكتاب، لكن العمل المستمر في نطاق علم الأعصاب بخصوص النرجسية وكل أنواع الشخصيات العدائية ممكن يساعدنا نكوِّن إطار عمل أفضل للعلاج والوقاية.

الدوافع: دور المجتمع

ممكن نفكَّر في موضوع الدوافع من خلال نظرية مشهورة للدوافع حطها ماسلو واللي بتقسم الاحتياجات اللي مستويات ومثلها في شكل هرم ماسلو واللي بيمثل قاعدة الهرم هي الاحتياجات الأساسية للنجاة

زي الأكل والمآوي والمياه لحد احتياجات زي الحاجة للاحترام والتقدير والتحقق في قمة الهرم

الباحثين الأحدث في مجال الدوافع بيقولوا إن في 3 دوافع رئيسية بتحركنا وقوة كل واحد فيهم مختلفة من شخص لشخص أولها هو الحاجة اللي الانتماء وتقديم الخيارات الجماعية على الخيار الفردي وتجنب عدم اليقين.

تانيها هو الحاجة للإنجاز والتحقق وأن الشخص ممكن يفضل أنه يشتغل لوحده علشان يحقق أهدافه.

تالتها الحاجة للقوة الدافع للسيطرة على الآخرين والفرح بالفوز بمسابقات أو جدالات وحب المكانة والاعتراف بالأهمية.

وزن الاحتياجات دي ودوافعها اتكوِّنت من خلال العيلة والثقافة والمجتمع وطريقة تعامل الكيانات دي معانا.

ورغم أننا كلنا عندنا نفس الدوافع دي بدرجات مختلفة، لكن في دافع منهم بيكون هو الأساسي والمسيطر بالنسبة للنرجسيين والسيكوباتيين والأشخاص العدائيين والسامين الدافع المسيطر بيكون الحاجة للسلطة.

وبوجه عام لو دوافعك اختلفت عن الشخص اللي ارتبطت بيه سواءً كصديق أو كزوج غالبًا هينتج عنه اختلافات دايمة عن نظرتكم للعالم وللتعامل معِ الناس لأن نوع المحفز أو الحاجة أو الدافع اللي عند الإنسان بيلوِّن شخصيته وبيطغى على كل اللي بيعمله.

إذن كيمياء بيئتنا وعلاقات أهلنا بينا وطريقة تعلقنا بيهم وطريقة مكافأتنا أو عقابنا والحوافز اللي بتحركنا والطريقة اللي بيحبونا بيها بتكون الأسس النفسية المعقدة للنرجسية، وكل ده تحت إطار الثقافة والدواير القريبة والمجتمع الكبير.

تناقض التساهل

في كتير من الحالات جذور النرجسية بتكون إما تساهل مبالغ فيه أو عدم تساهل وتزمّت في الطفولة.

أحد الباحثين وصف النرجسية بأنها تجاهل لسيادة الآخرين، وده على حسب كلامه جاي من الاستحقاقية والتساهل الزيادة أو التزمّت اللي تم التعامل بيه مع الطفل، واللي بيحاول يقوله الباحث إن النرجسية بتنشأ نتيجة طفل متدلع أو طفل مهمل وتم إيذاؤه، وأي حد فينا اتعامل مع نرجسي عارف أنه غالبًا بيبقوا واحد من دول.

في بعض الحالات النرجسيين بيكونوا مزيج من الاتنين متدلَّعين في الحاجات اللي ليها علاقة بالفلوس واللعب والرحلات والاحتفالات لما ينجحوا في الحاجات اللي عايزها الأهالي وزي مثلًا أنهم هيصرفوا فلوس كتير علشان يجيبولوا مدرب محترف خاص علشان يزوِّد فرصة بأنه يبقى محترف ويحضروا كل الماتشات ويحطوا الجوايز في الصالة ويلمّعوها كل يوم، لكن على الجانب التاني بيبقوا مهملين من الناحية العاطفية طالما بنتكلم عن الفريق والمكسب والماتش الجاي، فالكلام مبيخلصش، لكن لما الموضوع يتنقل لأحاسيس الطفل واحتياجاته النفسية ونقط ضعفه، فالأهالي معندهمش القدرة على تقديم ده.

واللي ممكن يبدأ دايرة من الشعور بالذنب والحيرة عند الطفل الأهالي بتكون موجودة دايمًا وبتبقى المشجع الأول وبتتباهى بالأطفال في كل التجمعات، في حين الأطفال بيكبروا وهما محرومين عاطفيّا وبيكبروا وهما معتقدين أن قيمتهم في اللي بيعملوه مش في ذواتهم.

كتير من ده جاي من إزاي الطفل اتعلم يتعامل مع الإحباطات. نقطة ضعف النرجسي الأساسية هي عدم القدرة على التعامل مع الإحباطات، والوضع دلوقتي بقى أسوأ كتير من زمان، لكن أدواتنا في إدارة الإحباطات بالأساس اتطوّرت زمان واحنا في المدرسة اتعلِّمنا نقف في الصف ونشارك ألعابنا الطفولة هي الوقت اللي بنتعلم فيه داخل بيئة آمنة أن مش كل حاجة هتحصل على مزاجنا، ومش كل حاجة بنعوزها بناخدها، ممكن منعرفش نشتري اللعبة اللي عاوزينها، أو منطلعش الرحلة اللي نفسنا فيها، ممكن منتعزمش على عيد ميلاد زميل لينا في الفصل، وممكن تمطَّر واحنا في حفلة آخر السنة، مع الوقت الدنيا بتعلِّمنا أنها مش عادلة وأننا قادرين نستحملها، حتى الألعاب زي الكوتشينة وبنك الحظ مصممة أنها تعلِّمنا إزاي نتعامل مع الإحباط؛ تستنى دورك وممكن جدًّا تخسر كمان.

المثير أن الأطفال دلوقتي عندهم قدرة على الصبر وتأجيل المكافأة أكتر من زمان في تجربة اتعملت زمان اسمها تجربة المارشملو، بتقيس قد إيه الأولاد ممكن يصبروا علشان ياخدوا مارشملو أكتر، التجربة دي اتعادت دلوقتي بعد خمسين سنة والنتيجة كانت لصالح الأطفال في زماننا الحالي، الباحثين بيرجحوا أن ده يمكن بسبب تغيير طريقتنا في تربية الأطفال وتركيزنا الأكبر في تعليمهم المهام التنفيذية، واللي بالأساس

متعلقة بالكبت، ومع ذلك يمكن تأجيل المكافأة أمر مختلف عن تحمل الإحباطات.

إدارة أوقات عدم الراحة لما بيعوزوا حاجة ومبياخدوهاش والتكيف مع فكرة أنك لازم تقف في الصف أو تشارك حاجة أنت بتحبها مع حد تاني، يمكن دول أهم مهارتين ممكن نعلّمهم للأطفال، التجارب دي بتزرع في الأطفال الإيمان وتديهم المهارة أنهم يقدروا يتعاملوا لما الدنيا متمشيش على هواهم، لو الوالدين وصلولهم رسالة أنهم مش محتاجين يقفوا في الصف وزيها من القيم الاستحقاقية ده بيسبب مشكلة كبيرة ليهم في طريقة تعاملهم مع الإحباطات في المستقبل.

تعليم الأطفال القدرة على إدارة الانفعالات والتهوّر واحدة من أصعب التحديات اللي بتواجه الآباء والمدرسين، والحقيقة أن الموضوع بيختلف من طفل للتاني في أطفال الموضوع بيبقى معاهم أسهل وبيقدروا يكبتوا تهورهم واندفاعهم بشكل مستقر، وفي أطفال تانية الوضع بيبقى معاهم أصعب وبيستمر معاهم لحد مراحل سنية أكبر. أمخخة الأطفال بتستمر في التطور لوقت طويل والجزء في المخ اللي بيساعد على إدارة الاندفاعات الفص الأمامي بيفضل بيتطوّر لحد سن المراهقة، لكن دور البالغين اللي حوالين الطفل هنا أنهم يساعدوهم بالأدوات والطرق اللي يقدروا بيها يتعاملوا مع اندفاعتهم وإحباطاتهم.

النرجسيين معروف عنهم الاندفاعية وبتبان قوي في أنهم بيتكلموا من غير ما يفكروا، وعلشان كده بيبقى مش من الغريب أن النرجسي يكون مصاب كمان باضطراب "إيه دي إتش دي"، أو ممكن كمان يتشخص

غلط بالمرض، خصوصًا أن الاندفاعية بتكون جزء أساسي من الشخصية النرجسية.

مع ذلك ممكن تكون أب مثالي متعاطف مع ابنك وكنت خير مثال ليه في التصرف وعززت دنيته العاطفية وكنت بتحبه حب غير مشروط وبتعلمهم يقفوا في الطابور، ومع ذلك لقيت عندك ابن نرجسي.

ممكن يبقوا اتنين إخوات ومروا بنفس طرق التربية والبيئة وواحد منهم كبر وبقى نرجسي والتاني لا، ده علشان أنت حتى لو عملت كل حاجة صح مش لازم نقلل من قيمة الطبع والشخصية.

الناس بيتولدوا في الحياة وعندهم طبع ومزاج واللي هو عنصر بيولوجي جيني واللي ممكن يكون السبب في هشاشة وحياة صعبة أو لسعادة ممكن تستمر طول العمر.

هل احنا بنحاول نربي صح أكتر من اللازم؟

يمكن الجيل ده بيحاول يعوض عن كل اللي عملته الأجيال السابقة، لكن من الواضح أن التعويض ده زايد عن اللزوم.

بنحاول نحمي أولادنا من التربية السلطوية والجروح اللي اتسببت فيها لينا من خلال أننا نبقى كل حاجة لأولادنا.

بعض الأهالي مبقوش بيقفوا على راس ولادهم ويضغطوا عليهم، وأهالي تانية بتربي ولادها أنها تطلب النجوم.

في نوع من التربية اسمه الهليكوبتر اللي من خلاله الأهالي بتحاول تحمي أولادها من الخطر ومن أي شعور بالإحباط، وده بيخلي الحدود بينهم وبين أولادهم مفتوحة طول الوقت من خلال أنهم يحاولوا ينظمولهم حياتهم علشان يوصلوا للنتايج المثالية.

والأهالي اللي اتربوا في بيئات اقتصادية محدودة مثلًا بيبقوا منفتحين أكتر لفكرة أنهم يوفروا لأولادهم كل حاجة متوفرتلهمش وهما صغيرين.

غير الأهالي اللي بتبقى نواياهم سليمة وبيحاولوا يجهِّزوا أولادهم للعالم المتوحِش اللي هما خارجين ليه.

لكن الأبحاث أثبتت أن الأهالي الهليكوبتر دول للأسف كل المجهود اللي بيعملوه ده مبيكونش في صالح الأطفال، لأنه بيأثر على قدرة الطفل على الاستقلالية وعلى شعوره من تمكُّنه من مهاراته وليه أثر سلبي بعد كده في نمط العلاقات المستقبلية اللي هيختاره لما يكبر وكمان إحساسه بذاته.

الأهالي ممكن يكونوا بيحسوا أنهم بيرموا ولادهم في عالم يشبه العالم اللي في روايات وأفلام هنج ر جايمز؛ وضع اقتصادي معقد، وتنافسيه كبيرة لدخول الجامعات، وبيحسوا أنهم محتاجين لمهارات إضافية زي البرمجة، أو المعرفة بعلوم الروبوتات، أو الكتابة علشان هي دي الحاجات المطلوبة في سوق العمل اللي تكاليف الحياة فيه زادت والوظايف اللي بتجيب أجور كويسة قلِّت.

في بحث لأحد علماء الاجتماع بيقول إن الجيل الحالي مش هيقدر يحافظ على نفس الاستقرار الاقتصادي اللي كان محققه جيل الآباء، فعلشان كده الأهالي بيبقوا عايزين ولادهم يبقوا عندهم مهارات كتير وأدوات كتير تقدر تساعدهم في الحرب اللي هما داخلين عليها.

وده ممكن يغيّر من فكرة أننا عاوزين نربي حد سوي وطيب متعاطف لفكرة أننا بنبني محارب اللي راح المدرسة الصح ودخل الجامعة الصح واشتغل الشغلانة الصح واتجوز الشخص الصح وركب العربية الصح.

التخوف من أننا بنحاول أكتر من اللازم نتلاشى عيوب اللي حصلنا في صغرنا، وده اللي ممكن يوقَّعنا في حفرة مش متشافة بأننا نروح في ناحية النجاح اللي بيتطلب تقدير خارجي بدل ما نوديهم في ناحية الاهتمام بالأصالة اللي ممكن يكونوها وإحساسهم الحقيقي بتقدير نفسهم بدون محفزات خارجية وده اللي بيمهد أكتر للاستحقاقية وانعدام المقدرة على إدارة المشاعر والتعامل مع الإحباطات والاحتياج الدايم للتقدير الخارجي.

يمكن الأجيال السابقة عملوا حاجات غلط كتير في طريقة تربيتهم، لكنهم كانوا أفضل في ناحية أنهم كانوا بيسمحوا للطفل أنه يجرّب الإحباط، ويمكن ده هو أهم درس الأطفال محتاجين يتعلِّموه وهيكونوا مؤهلين أكتر للتعامل معاه لو جايين من مكان في تعاطف ووعي ذاتي هو يبدو بسيط، لكن صعب في نفس الوقت.

لو الأطفال اتحبوا بدون شروط واتعلموا يحبوا نفسهم فاحنا هنبقى على أول خطوات تقليل النرجسية في مجتمعاتنا، لكن ده يتطلب أبوين

بيحبوا نفسهم علشان يقدروا يقدموا القدر ده من الحب والتعاطف والتفهم.

نقطه البداية المثالية هي آباء حاضرين عاطفيّا لأطفالهم وبيمثلوا مرايات لمشاعر أطفالهم، لكن في نفس الوقت بيسمحولهم يغلطوا ويتحمِّلوا نتيجة أفعالهم ويكونوا بيعملوا كل ده والأطفال حاسين بالتعاطف والمصداقية. رحلة طويلة، لكن واجبة

الطفل كمستهلك

التكنولوجيا دايمًا سابقانا كلنا؛ الكمبيوتر، الموبايل، السوشيال ميديا، سيرفرات الألعاب، الذكاء الصناعي، وكل حاجة متصلة بالإنترنت بتستخدم كوسيلة لتوصيل الإعلانات وتحقيق الأرباح، زي ما كان التليفزيون هو مكان الحاجات دي زمان قدرتنا على أننا نبحث عن حاجات بتحصل في النص التاني من العالم واحنا على سريرنا ليها تكلفة مفيش حاجة ببلاش.

ممكن لو أنت شخص بتفكر بأسلوب نقدي تحاول تتجنب الإعلانات ورسايلها بكل ما فيها من تلاعب بالبيانات الضخمة والموجهة مخصوص ليك وبتظهرك كل دقيقة وأنت بتتحرك جوا الإنترنت ما بين الأخبار الحقيقية والمختلقة وكل التلاعبات في المساحات اللي في النص، كل الحاجات دي المصممة علشان تستهدف نقط ضعفنا وإحساسنا بعدم الأمان النفسي الإنسيكيوريتي من صورة جسمنا لعمرنا ولشكوكنا الذكورية ومخاوفنا المالية، لو الإعلانات دي فضلت مستمرة بشكل كافي

وبقت قدامك أغلب الوقت هتتسلل لأنها تبقى واقعك الجديد وتغير القديم أو تبقى جزء منه مهما كان عندك من قدرة على التفكير النقدي.

الأطفال بردو بيتأثروا بالإعلانات والبوب أب والأصوات والصور اللي بتظهر قدامهم على أجهزتهم، وبعض الإعلانات دي بتبقى محفِّزة للأطفال على استخدام أكتر للإنترنت ودخول مواقع الألعاب المعروفة.

الطفل العادي ما بين سن 8 و10 سنين بيقضي متوسط 8 ساعات في اليوم بين الوسائط المتعددة، والأطفال الأكبر المعدل بيوصل لـ 11 ساعة. الأطفال دلوقتي بيقضوا وقت على الإنترنت وفرجة التليفزيون أكتر من اللي بيقضوه في المدرسة، وده معناه أنهم بيتعرضوا لطيف واسع من الإعلانات بأساليب مختلفة.

موضوع استهداف الأطفال ده مش جديد وموجود من زمان زي ما ماكدونالدز كان بيعمل، لكن استمرارية عرض الإعلانات المتصممة مخصوص للأطفال ممكن تحولهم لأنهم يبقوا مهتمين أكتر بالاستحواذ والملكية ويبقوا ماديين أكتر، وبالتالي هيبقوا متجهين ومتأثرين أكتر بالعوالم الخارجية والسطحية في مرحلة من الأفضل أنهم يكونوا مركزين أكتر على تطوير عوالمهم الداخلية وآليات تنظيمهم الذاتي.

الأطفال بيتشكلوا بطرق مختلفة زي مثلًا تجربة الرغبة أو الاحتياج للحاجات المعلن عنها والإحساس بأنهم أقل لو مقدروش يشتروا اللي بيشوفوه في الإعلان ويحسو أنهم ناقصهم حاجة، والاعتقاد بأن الحاجات الخارجية ممكن تحسن من وضعهم وحالتهم، والأطفال في

الوقت ده بيكونوا بيدمجوا إحساسهم بنفسهم من خلال الرسايل الداخلية والخارجية اللي بيقابلوها ويحسوها.

الأطفال لو اتربوا في بيئة متجاهلة ومش مستقرة فالرسايل الإعلامية دي ممكن يكون ليها أثر قوي عليهم، وبالنسبة للأطفال دوا، فالرسايل الإعلانية دي كلها بتقوله رسالة أساسية بأنك مش كفاية وأن الأمور الخارجية أهم من الأمور الداخلية، وده بيخلي الأطفال يكبروا وعندهم عقيدة قايمة على الاستهلاك وبأن تعزيز صورة النفس بيكون من خلال الاستحواذ والملكية لحاجات مادية براهم.

غالبَا الهدايا اللي بنديها لأولادنا سواءَ للنجاح الداخلي زي أنه كان طيب مع أخوه أو الخارجي زي أنه جاب درجات عالية في المدرسة، الهدية بتكون حاجة مادية بنجيبها من محل الألعاب، ومن القليل أن الهدايا بيكون ليها معنى نفسي وبتساعد الطفل أنه يكوِّن مهارات اجتماعية أو تعزز تقديره لنفسه، زي مثلًا مشروع صناعة يدوية مع الأب أو الأم، أو رحلة مع الأهل لوحدهم.

المكافآت اللي بنديها للطفل هي اللي بتحكم نمط تطوّره، وفي الحالة دي احنا بنربيه أنه يبقى مستهلك أكتر من أنه يبقى شخص بيقدَّر التجارب الجديدة وعنده فضول أنه يعرف الجديد عن نفسه وغيره والعالم.

في الحقيقة كل طفل وشخص عمومًا هيرحّب بفكرة أن حد يجيبله هدية مادية لعبة مثلًا، لكن في الحالة دي المعادلة مبتبقاش متوازنة، والحقيقة أننا في عالمنا المزحوم بمطالب مادية كبيرة أغلبنا أكيد بيشتغل وقت أطول من العادي علشان يحافظ على مستواه المادي، فبيبقى

أسهل ويمكن فقط المتاح بأنك تطلب لعبة أونلاين كهدية لطفلك بدل من أنك تخطط لرحلة تقضيها معاه تروحوا مكان يجرّب فيه تجربة جديدة.

إزاي تربي نرجسي؟

في المجمل في بعض الصيغ التربوية اللي بتطلع نرجسي، لكن بردو في كم هائل من الحاجات العشوائية زي المزاج اللي اتولد بيه بيقولنا إننا مش ممكن نبقى متأكدين أن الطفل ده هيطلع نرجسي ولا، لكن مع بعض النظريات العلمية ممكن نحط خطة تحذيرية أنك إزاي بتربي نرجسي. الأفعال والسلوكيات التالية بتزود فرص أن ابنك يتحوِل أنه يبقى نرجسي أو شخص سام للمحيط بتاعه.

1. خليك مش متاح عاطفيّا

أهالي قليلة جدًّا بيعملوا ده عن قصد، لكن أحد العوامل اللي بتلعب دور رئيسي في ده هو الاعتماد المبالغ فيه على الأجهزة. الأجهزة نعمة طبعًا، لكنها لعنة بردو، في الوقت اللي أصبحت فيه وسيلة أسهل للتواصل مع الأولاد والمدرسة والنادي، لكنها بردو سحبتنا من أننا نبقى موجودين بشكل كامل معاهم في الوقت اللي بيكونوا محتاجينا. فيه كتير من الأهالي بيبصوا أكتر للموبايل أكتر ما بيبصوا لابنهم اللي هما ماسكينه بإيديهم التانية، وكتير من الآباء بيأجل قعدته مع الأولاد لأنه شاف حاجة على الموبايل أو على اللاب توب، وده بيقلل من الانعكاس العاطفي اللي الطفل محتاجه.

المؤلفة هنا بتقول إنها كانت محظوظة أنها لما خلفت بناتها مكانش لسه عصر التكنولوجيا الذكية جه، فكانت بتقضي وقت أطول تبص لوشوشهم الجميلة، لكن بردو هي متفهِّمة أن مهام التربية خصوصًا للرضع بتبقى مع الوقت مملة والانجذاب للتكنولوجيا بيكون مغري جدًّا.

عدم الإتاحة العاطفية مش بس متعلقة بأننا بنمسك الموبايل أو اللابتوب، لكنها بردو بأنك لما تبقى متاح تبقى معاهم بجد، بتفكر فيهم ومهتم ومش شاغلاك حاجة تانية، وده مش معناه بردو أنك تبقى الشخص المراعي لطفلك الملاصق ليه طول اليوم، الطفل بردو محتاج وقت ليه يستكشف العالم لوحده، لكن المهم لما تبقى معاهم تبقى معاهم بكل تفكيرك.

الأهالي محتاجين يبقوا مركزين دلوقتي أكتر من أي وقت فات، الحياة بقت أصعب وزحمة أكتر والمشتتات كتير وأصبح أنك تبقى متاح لأولادك هو مسألة قرار واختيار منك لازم تاخده.

2. اشتريلهم تابلت وهما عندهم سنة

واضح أن الأطفال بيعرفوا يتعاملوا مع التابلِت والموبايل ويدوسوا على الزراير علشان يجيبولهم الصورة اللي هما عاوزينها، يمكن ده يبان لطيف لما نشوف الأطفال بيعملوا كده، لكن ده بردو بيمنع الأطفال من فرص التواصل الحقيقي والارتباط والتعلق مع الناس اللي حواليهم، الصور والواجهات اللي بتظهر على الموبايل بتبقى مغرية للطفل، لكنها

بردو ممكن تؤدي إلى أنها تعقيه عن تطوير مهارات خاصة باللغة والكلام ومهارات التواصل الاجتماعي.

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أصدرت توصية عامة بتقول أن الأطفال أقل من سنة لازم ميتعاملوش مع الشاشات والأجهزة.

3. حسسهم أن العالم مكان خطير

وده ممكن يحصل من خلال أنك تبقى مش متواجد أو مش متاح ليهم، أو لما يكبروا تعلمهم أن العالم مليان بالمخاطر وأن كل حركة خطيرة مهما كانت قدراتك. الأطفال اللي بيبقوا مرتبطين ارتباط آمن بأهلهم بيبقوا واثقين أنه أهلهم مسؤولين كفاية وموفرين لهم مساحة يقدروا يستكشفوا فيها براحتهم وأنهم هيبقوا دايمًا واقفين في ظهرهم، ودي هي الثقة الحقيقية اللي بنبنيها مع أولادنا من غير أي مبالغات تانية. الإعلام بيوصّلّنا رسايل كفاية أن العالم مكان خطير، خلي أولادك واثقين وفاهمين لغة العالم، لكن مش قلقانين منه.

4. انكر مشاعرهم وانفيها

كتير من الناس بيبقوا مش مرتاحين لما بيحسوا بمشاعر سلبية، خصوصًا الأولاد الذكور علشان بيتقالهم أنك لو حسيت بمشاعر هشة فدا معناه أنك ضعيف، فالطبيعي أنك متتجاهلهمش لو بيمروا بوقت صعب وتعترف بمشاعرهم ومتقولهمش مثلًا متزعلش، لو زعلان اعترف بزعله ومتستعجلهوش أنه يخرج من حالة الحزن بحل سريع، لو الأطفال حاسين بالثقة والقدرة على التعامل مع مشاعرهم ومش خايفين منها وعارفين أنها شيء طبيعي هياخدوا كل المهارات دي معاهم لما يكبروا

ويسمحوا لمشاعرهم أنها تتحسس بدل ما يحاولوا ينكروها أو يكبتوها أو يسقطوها على غيرهم.

5. حِلّهم مشاكلهم

لو ابنك جاب درجات مش كويسة مش لازم أول حاجة تعملها أنك تكلم المدرس تزعقله، لكن المهم أنك تسيبهم يعبّروا عن مشاعرهم ويتحمِّلوا مسؤولية مذاكرتهم وأدائهم ويقبلوا الوضع اللي مش مريح اللي حاصل ويبدؤوا يبتكروا حلول وأنت واقف في ظهرهم طول الوقت.

6. اتصرف بأسلوب استحقاقي قدامهم

هما بيقلدونا علشان كده طريقة تعاملنا بتفرق، متتعاملش بفكرة أن في نوعين للقواعد نوع ليا ونوع للناس، الأطفال مبيفهموش التناقض ده، خليك واعي وأنت بتتعامل مع المدرسين والعمال وأفراد العيلة والناس الغريبة، فكرة القدوة بتمثل عامل كبير في احنا إزاي بنتصرف. لو الطفل بيتعامل بأسلوب استحقاقي فهو اتعلم ده على إيد أهله.

7. متسيبهمش يحسو بالإحباط أبدًا

تعلُّم الفرد أنه ممكن يبقى محبط ويقدر يتحمِّل ويتسامح مع فكرة عدم الارتياح اللي هو حاسس بيها شيء مهم علشان يبقى شخص بالغ ناضج.

أكيد مش سهل أنك تشوف طفل زعلان أو بيعيط، لكن من المهم جدًّا في اللحظات دي أنك متحاولش تحل الموقف، ولكن تحسسه أنك جنبه

وأنه إنسان كويس وتسيبه يعيّط ويطلّع كل اللي جواه وتعرّفه أن بكره هييجي بيوم جديد.

تعلُّم مهارات إدارة المشاعر الداخلية وتحمّلها نقطة رئيسية، وممكن كمان تحميهم من مشاكل تانية ليها علاقة بسوء إدارة المشاعر زي المخدرات، ونوبات الغضب، واضطرابات الأكل، والقمار، وهوس التسوّق.

8. امدح صفاتهم الخارجية

حاول متركزش بشكل مبالغ فيه على الصفات الخارجية لطفلك؛ لبسهم، وزنهم، شكل جسمهم، شعرهم، أو حتى بيجروا بسرعة كام، الحاجات دي سهل نركز عليها، لكن النتيجة بتكون أن الأطفال بيفهموا أن قيمتهم جاية منها ويبدؤوا يركزوا أكتر عليها وعلى حاجات خارجية شبهها، الأهم أنك تبدأ تمدح أطفالك على طيبتهم وإصرارهم ومرونتهم، وده ممكن يخليهم يركزوا أكتر على هما فعلًا مين بدل ما يركزوا على بس الحاجات السطحية الخارجية ويبدأ يفكروا في نفسهم من جوا أكتر.

المؤلفة بتقول إنها اشتغلت مع مرضى كتير كانوا بيتمدحوا كتير على مظهرهم وهما صغيرين، وده خلاهم لما يكبروا يبدؤوا يستخدموا مظهرهم ده علشان ياخدوا اللي هما عاوزينه، وبدؤوا دلوقتي يحسو بالألم بأن محدش قدَّر حاجة أبعد من مظهرهم.

وفي ثقافتنا الجمال مرتبط بالشباب، وبمجرد ما الطفل بيكبر بيتم النظر لشكله الخارجي على أنه حاجة بتقل وهتقل مع الوقت، ومن منظور نفسي الأطفال والبالغين اللي كان الاهتمام منصب على شكلهم الخارجي

مبيقدروش يتعاملوا لما الشكل ده مبقاش يجيبلهم الاهتمام اللي اتعودوا عليه، وبيبقى عندهم مشاكل كبيرة في التعامل مع الشيخوخة وبعدهم عن مركز الاهتمام.

9. طوّر منظومة قيم خارجية وسطحية

متقضيش إجازة الأسبوع كله في المولات بتتسوق، ممكن نقضيها مع غيرنا سواءً بتطوع، أو مع العيلة والأصحاب، أو في احتفالية للأطفال. خليك أقرب لحيوات غيرك ومن المفضل تقضيه وقت أطول في الهواء الطلق.

العالم بقى جوا الموبايل والأطفال بيتلاحقوا بإعلانات لحاجات بتحصل جوا الموبايل، فبقى تحديد عدد ساعات معين للأطفال يستخدموا فيها الموبايل خناقة كل يوم.

حاول تراقب استهلاكك واستمتاعك للحاجات المادية مقارنة بالحاجات اللي متعلقة أكتر بالمشاعر والآخرين.

10. هين طفلك وانتقده علطول

إهانة الطفل وجرح مشاعره هيفضل شيء مش مقبول، لأنه ممكن يسبَب جروح نفسية تستمر معاه بقية عمره، خصوصًا أنها بتحصل في إطار مراكز القوى فيه مش متساوية، وهو مش هيقدر يرد عليك على الأقل في أغلب الأحيان.

وحتى لما الطفل يبدأ يكبر وأنت لسه بتتعامل معاه بنفس الطريقة على اعتبار أنه لسه ابنك طريقة التعامل دي ممكن مش بس هتأثر في قدرة

الطفل على تطوير إحساسه بذاته، لكن كمان هتحسسه أنه دايمًا أقل من غيره، والإحساس ده هيفضل معاه بقية حياته، وده ممكن يبقى العادي الجديد بتاعه وهنلاقيه يبدأ يشتم ويهين زمايله وإخواته والناس الكبار كمان، لأن دي طريقة التعامل اللي عارفها أو ممكن يعيش بقية حياته في دوره احتقار الذات المستمرة.

11. عرض طفلك للخطر

الأهالي ممكن يكونوا السبب لتعرض أولادهم للخطر والأذى سواءَ من خلالهم هما شخصيًا، وده بيحصل طبعًا في حالات كتير أو ممكن من خلال أنهم يسمحوا لغيرهم أنهم يأذوا أولادهم زي مثلًا أن يبقى في أشخاص معروفين في العيلة أنهم مؤذيين، ومع ذلك بيِسمح ليهم أنهم يبقوا قريبين من الأطفال لفترات طويلة، أو ممكن من خلال أن الأهالي ميبقوش بيتابعوا أولادهم كفاية فبيسمحوا بدا، واللي ممكن يكون حصلهم هما شخصيًا زمان.

الحكم البليد المتكاسل من الأهل ممكن يحط الأولاد في مساحة مع شخص مؤذي واللي في النهاية هيؤدي اللي عواقب نفسية مش سهلة وممتدة للطفل زي انعدام الأمان النفسي الإنسيكيوريتي وسوء إدارة المشاعر اللي موجودين في النرجسية.

يمكن مفيش حد مننا هيقدر يحمي أولاده من كل الأخطار اللي في العالم، لكن الأهالي محتاجين يحطوا أمان أطفالهم قبل كل حاجة ويركزوا أكتر هما بيسمحوا لمين يبقوا قريبين من أطفالهم.

الأهل هما حراس البوابات وقراراتهم ليها أثر طويل المدى على حياة أولادهم النفسية.

دلوقتي تقريباً بقى عندنا فهم أكبر لأصول النرجسية، وإيه العوامل الرئيسية اللي بتطورها عند الأطفال.

الأهالي اللي عندهم علم ومعلومات كافية عن الموضوع مع كونهم قدوة حسنة في التعاطف والقرب بيشكّلوا عنصر أساسي في تجنّب النرجسية، لكن بردوا العالم الخارجي ليه دور، وللأسف مفيش حد فينا معاه عصاية سحرية يقدر يغيّر المجتمع، لكن مهم أننا نفضل واعيين احنا بنتعامل إزاي مع المجتمع وفاهمين طبيعة قيمة واحنا بنستهلك إيه منها.

في الجزء الأول استكشفنا النرجسية وأنواعها المختلفة، وليه هي بتنتشر بشكل متسارع في مجتمعنا، لكن إيه اللي ممكن تعمله لو النرجسية بيأثر بشكل مباشر عليك في بيتك أو شغلك؟!

في الجزء التاني هنستكشف الأشخاص السامين اللي في حياتك سواءً هما شريكك، أو شريكتك، أو زميلك في الشغل، أو مديرك، أو أخوك، أو أبوك، أو أمك، أو يمكن ابنك، وهنحاول نقول استراتيجية متماسكة إزاي من خلالها نقدر نتعامل جوا العلاقات دي وناخد بالنا من نفسنا.

الكتاب ده هو دليل عام ممكن يتشخصن على كل حالة، لو أهلك مكانوش نرجسيين فيمكن جزء الأهل النرجسيين مش هيهمك، لكن ممكن تكون أختك النرجسية احتلت المكان الرئيسي في عيلتك، أو ممكن تكون بتعاني مع زميلك في الشغل، لكن مش مع مراتك.

في النهاية الاستراتيجية هتفضل واحدة، لكن العلاقات بالتأكيد مختلفة وكل نوع علاقة بيتم تغطيته بشكل مختلف.

هدف الكتاب هو مساعدتك لو كنت بتعاني في علاقة مع نرجسي وأننا نحاول نفهم على مستوى شخصي، وكمان على مستوى اجتماعي علشان نبقى واعيين واحنا بنتعامل مع الناس اللي ممكن نكون بنثق فيهم.

سطر
مستورد